

El ejercicio es importante para controlar y prevenir la diabetes. Se recomienda que todos (hombres y mujeres, jóvenes y ancianos) ejerciten al menos 3 veces a la semana durante 30 minutos. Puede estar más activo jugando fútbol, básquetbol, handball, saltando la soga, subiendo escaleras o saliendo a dar caminatas con la familia.

Si tiene diabetes, debería:

- Tomar medicamentos según lo indique un doctor
- Controlar el azúcar en sangre según se le indique
- Llevar una tarjeta de identificación con su nombre, domicilio, condición médica y medicamentos
- Utilizar prendas y calzados cómodos
- Tomar mucha agua
- Hacer ejercicios periódicamente
- Llevar un dulce, jugo de frutas, pasas de uva u otro bocadillo rico en azúcar en caso de que su azúcar baje

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Para más información sobre la diabetes en internet, visite:

Asociación Americana del Corazón
www.aha.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov

Asociación Norteamericana de la Diabetes
www.diabetes.org



La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

Asociación Americana del Corazón

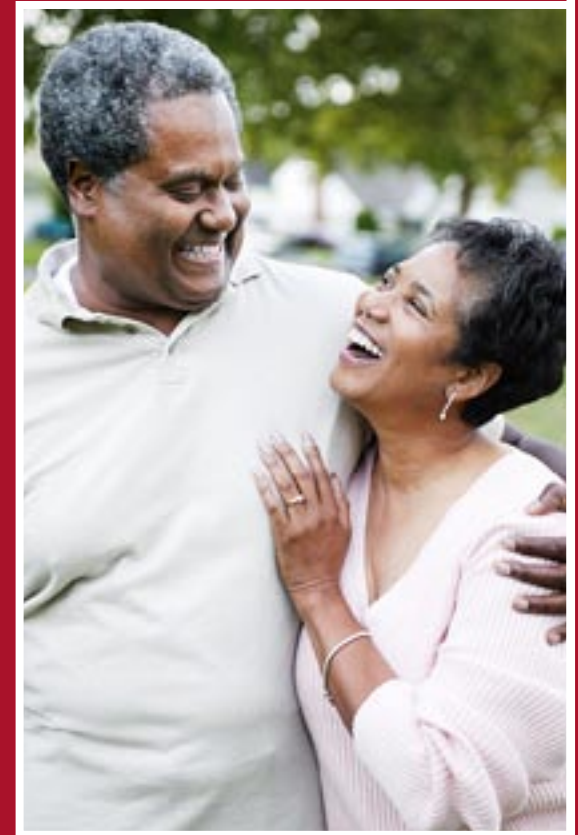
Asociación Norteamericana de la Diabetes

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Universidad del Estado de Georgia, Departamento de Geografía y Antropología

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



¿Qué es la diabetes?
(What is Diabetes)
(Spanish)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

La diabetes es una enfermedad por la cual el cuerpo no produce o no utiliza apropiadamente la insulina. La insulina es una hormona que transforma los alimentos en la energía que el cuerpo necesita para funcionar. La diabetes puede provocar que el cuerpo tenga demasiada azúcar en la sangre, lo que puede dañar su corazón, cerebro, riñones, vasos sanguíneos y dientes. La diabetes puede provocar pérdida de la vista, disfunción sexual o muerte.

PRINCIPALES TIPOS DE DIABETES

La diabetes tipo 1 se encuentra en niños y adultos jóvenes. Era conocida anteriormente como diabetes juvenil.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Hasta hace poco, la diabetes tipo 2 se encontraba principalmente en los adultos. Hoy, se diagnostica con mayor frecuencia en niños debido al creciente número de niños obesos, con sobrepeso e inactivos.

La diabetes gestacional se encuentra en algunas mujeres embarazadas.

¿CÓMO SE CONTROLA LA DIABETES?

No hay cura para la diabetes, pero puede controlarse con:

- Alimentación saludable
- Actividad física (ejercicio)
- Dejar de fumar
- Medicamentos (si es necesario)

Consejos para comer saludablemente:

- Ingiera una variedad de alimentos cada día para obtener las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para crecer y estar saludable.

- Ingiera menos o porciones más pequeñas de papas fritas, galletas, bocadillos, dulces, mantequilla, margarina, mayonesa, sal, alimentos fritos, helados, sorbetes y refrescos.
- Ingiera menos alimentos fritos o con almidones altos en grasas (pastelillos, panecillos o muffins).

Otras formas de hacer que las comidas sean más saludables:

- Pruebe el pan de granos enteros y cereales como el pan con trigo entero y arroz integral.
- Ingiera frutas y verduras en abundancia.

- Use muy poca grasa, aceite o mantequilla al cocinar.
- Use aceite vegetal en aerosol en lugar de aceite, grasa, mantequilla o margarina.
- Trate de hornear, cocer, asar, cocer al vapor o a la parrilla en lugar de freír.
- Ingiera cortes de carne reducidos en grasa, como ser pollo, pavo o carne vacuna magra.
- Use leche, queso y yogurt sin grasa (descremados) o reducidos en grasa (1%).

La familia y los amigos pueden contribuir a controlar su diabetes ayudándole a hacer más ejercicio y escogiendo alimentos más saludables.

