Let's fight diabetes with Awareness, Prevention, Management

We have all heard about diabetes and most of us know someone who has it and how it affects their life. Diet restrictions. Medications. Injections. Complications like heart disease, vision problems or blindness, and nerve damage.

Unmanaged diabetes can lead to diabetic ketoacidosis (DKA), which can lead to coma or even death.

What is diabetes? Does it come from a high sugar diet? Or is it genetic? Can it be prevented?

November is diabetes awareness month.

What is diabetes?

A chronic disease in which blood sugar (glucose) levels are above normal

Too much blood sugar in your bloodstream can, over time, seriously affect your eyes, heart, nerves, and more

What are the two types of diabetes?

TYPE 1 DIABETES

- The body stops making insulin, a hormone that regulates blood sugar
- Usually affects children & youth
- You need to take insulin daily
- Type 1 cannot be prevented. It can be managed with insulin treatment.

TYPE 2 DIABETES

- The body doesn't use insulin properly, leading to high sugar levels
- Usually affects adults
- No known cure. Can be prevented or managed with diet, exercise, weight control

What causes diabetes?

Exact causes are unknown.

Risk factors for Type 1 include family history and age

Risk factors for Type 2 include:
- Being overweight
- Lack of exercise
- Having prediabetes (increased sugar levels)
- Family history, age, race

Am I at risk?

- Talk to your doctor about your risk level. A simple blood test is used to screen for diabetes.
- A free Type 2 risk test is on the American Diabetes Association website at **www.diabetes.org/diabetes/risk-test**

What are the symptoms?

- A list of symptoms is on the CDC website at **https://www.cdc.gov/diabetes/signs-symptoms/index.html**
- Speak with your doctor to learn about symptoms

healthcare education project

Healthcare • Education • Action!

Every year, 1.5 million Americans are told they have diabetes.

Find a diabetes program or resources in your area at www.diabetes.org

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELEPHONE: (646) 473-8481 • WEBSITE: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG

Luchemos contra la diabetes a través de la concientización, la prevención y el control

Todos hemos oído hablar de la diabetes y la mayoría de nosotros conoce a alguien que la padece y sabe cómo afecta su vida.

Restricciones en la dieta. Medicamentos. Inyecciones. Complicaciones como enfermedades del corazón, problemas de visión o ceguera, y daño en los nervios.

La falta de control de la diabetes puede provocar cetoacidosis diabética (CAD), lo que puede llevar al coma o incluso a la muerte.
¿Qué es la diabetes? ¿Proviene de una dieta con alto contenido de azúcar? ¿O es de origen genético? ¿Se puede prevenir?

Noviembre es el mes de concientización sobre la diabetes.

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica en la que los niveles de azúcar en la sangre (glucosa) se encuentran por encima de lo normal.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede perjudicar seriamente los ojos, el corazón, los nervios y más.

¿Cuáles son los dos tipos de diabetes?

DIABETES DE TIPO 1

- El cuerpo deja de producir insulina, una hormona que regula los niveles de azúcar en la sangre.
- Generalmente, afecta a niños y jóvenes.
- Debe administrarse insulina diariamente.
- La diabetes de tipo 1 no se puede prevenir. Se puede controlar con tratamientos de insulina y cambios en el estilo de vida.

DIABETES DE TIPO 2

- El cuerpo no utiliza la insulina de forma adecuada, lo que provoca niveles elevados de azúcar.
- Por lo general, afecta a personas adultas.
- No se ha encontrado la cura. Se puede prevenir o controlar con una alimentación adecuada, ejercicio y control del peso corporal.

¿Cuáles son las causas de la diabetes?

No se conocen las causas exactas.

Entre los factores de riesgo para la diabetes de tipo 1 se encuentran los antecedentes familiares y la edad.

Los factores de riesgo para la diabetes de tipo 2 incluyen los siguientes:

- tener sobrepeso;
- falta de actividad física;
- tener prediabetes (niveles de azúcar elevados);
- antecedentes familiares, edad, raza.

¿Puedo estar en riesgo?

- Si desea conocer su nivel de riesgo, consulte a su médico. Para la detección de la diabetes, se utiliza un simple análisis de sangre.
- Puede encontrar una prueba de riesgo gratuita para la diabetes de tipo 2 en el sitio web de la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association) en **www.diabetes.org/diabetes/risk-test**

¿Cuáles son los síntomas?

- Puede encontrar una lista de síntomas en el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en **https://www.cdc.gov/diabetes/signs-symptoms/index.html**
- Consulte a su médico para obtener más información sobre los síntomas.

healthcare education project

Healthcare • Education • Action!

Cada año, 1.5 millones de estadounidenses son diagnosticados con diabetes.

Encuentre un programa o recursos sobre diabetes en su área en www.diabetes.org

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELÉFONO: (646) 473-8481 • SITIO WEB: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG