

roja, productos lácteos (leche completa, crema, queso y helados) yemas de huevos, mantequilla, aderezos para ensaladas, aceites vegetales, postres y dulces.

### ¿Puede Usted Hacer Algo Más?

Ejercicios—son importantes para el buen control de la diabetes. Los ejercicios usualmente bajan el nivel del azúcar de la sangre y pueden ayudar a que la insulina trabaje mejor. Los ejercicios y una dieta saludable pueden ayudar también a eliminar libras adicionales para los que están de sobrepeso.

**Advertencia:** Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios físicos. Es posible que usted necesite un refrigerio antes o durante esta actividad para evitar un nivel bajo de azúcar en la sangre.

### ¿Necesita Usted Más Información?

Si necesita más información sobre la diabetes los siguientes grupos pueden ayudarle:

American Diabetes Association  
National Call Center  
1701 N. Beauregard St.  
Alexandria, VA 22311  
(800) DIABETES (342-2383)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Diabetes Public Health Resource  
Centers for Disease Control and  
Prevention (CDC)  
Division of Diabetes Translation  
PO Box 8728  
Silver Spring, MD 20910  
(877) CDC-DIAB (232-3422)  
[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

Juvenile Diabetes Research Foundation  
International  
120 Wall St.  
New York, NY 10005  
(800) 533-CURE (533-2873)  
[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

National Institute of Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases  
National Diabetes Information Clearinghouse  
1 Information Way  
Bethesda, MD 20892  
(800) 860-8747  
<http://diabetes.niddk.nih.gov>

### ¿Tiene Más Preguntas Acerca de la Diabetes?

Pregúntele a su médico u otros profesionales de la salud—dietistas, enfermeras educadoras y aún miembros de la familia y amigos.

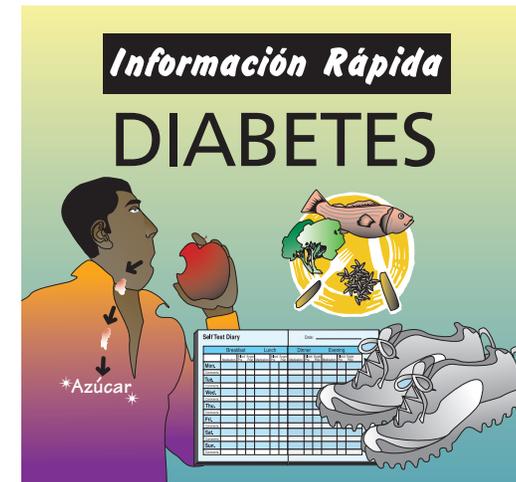
Si usted desea más información, use la línea gratis de información de la FDA: (888) INFO-FDA (463-6332).

O contacto por medio de la Internet:  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

La Administración de Drogas y Alimentos es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos que se asegura que la manufactura de las medicinas para la diabetes y otras enfermedades son seguras y eficaces.

Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

FDA06-1106CS



### ¿Sufre Usted de Diabetes?

Millones de personas sufren de *diabetes mellitus*, comúnmente llamada diabetes. Usted se sorprenderá pero muchas de estas personas no saben que tienen esta enfermedad.

La diabetes es una enfermedad seria que no debe ser ignorada. Si usted sufre de diabetes, un tratamiento adecuado puede ayudarle a vivir una larga y saludable vida. Este folleto le indica cómo.

### ¿Qué es la Diabetes?

Si usted tiene diabetes, su cuerpo no puede producir ni usar la insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar en energía para mantener su cuerpo saludable.

Hay diferentes tipos de diabetes. Las más comunes son el tipo 1 y tipo 2.

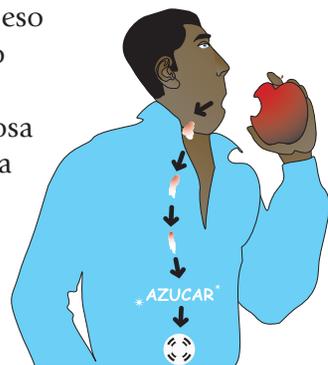
### Diabetes Tipo 1

Este tipo de diabetes es más común en niños y adolescentes. Si usted tiene diabetes tipo 1 su cuerpo no puede

producir insulina y por esa razón usted debe recibir inyecciones de insulina todos los días.

### Quizás usted:

- tiene que orinar con frecuencia
- se siente sediento
- se siente muy hambriento
- ha perdido bastante peso
- se siente muy cansado
- está irritable
- tiene visibilidad borrosa
- tiene problemas con la vista



### Diabetes Tipo 2

La mayoría de las personas con diabetes tienen este tipo de la enfermedad. El tipo 2 usualmente se encuentra en pacientes mayores de 45 años de edad, con diabetes en la familia, sobrepeso, no hacen ejercicios físicos y tienen problemas con el colesterol. También es común en ciertos grupos étnicos (negros, indios americanos, hispanos) y en mujeres que tuvieron diabetes durante su embarazo. Si usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no puede producir suficiente insulina o hacer uso correcto de ella. El tratamiento incluye píldoras para la diabetes y en ocasiones, inyecciones de insulina, lo mismo que dieta en la alimentación y ejercicios físicos.

### Usted Puede Tener:

- algunos de los síntomas de diabetes tipo 1
- numerosas infecciones
- cortadas y magulladuras que demoran en sanar
- hormigueo o insensibilidad en las manos o los pies
- infecciones frecuentes en la piel, las encías o la vejiga

### Controlando la Diabetes

La vigilancia diaria y un control cuidadoso del nivel del azúcar en la sangre, son los pasos más importantes para quienes sufren de diabetes. Sin tratamiento, la diabetes puede ser la causa de:

- Demasiada azúcar en la sangre (lo que hace que se sienta sediento, cansado, pierda peso, orine frecuentemente y tenga infecciones difíciles de curar)
- Problemas serios de la salud (que puede afectar sus ojos, los riñones, los nervios y el corazón)

### Precaución: Sangre Baja en Azúcar

Las personas con diabetes pueden desarrollar sangre baja en azúcar por causa de demasiada insulina y otros medicamentos que reducen aún más el azúcar en la sangre o por falta de suficientes alimentos. Es muy importante seguir el programa de alimentación y los medicamentos que su médico ha ordenado para evitar la sangre baja en azúcar.

La sangre baja en azúcar puede producir temblores, mareos, sudores, aumento de apetito, dolores de cabeza, palidez de la piel, alterar su estado del ánimo, crea movimientos bruscos y súbitos, dificultad para concentrarse, confusión y comezón alrededor de la boca.

### Cuide su Diabetes

La mejor manera de cuidar su diabetes es asegurándose de que el nivel o cantidad de azúcar en su sangre está cerca de lo normal. Esto lo hará sentirse mejor y le ayudará a mantenerse saludable.

Su médico le dirá con qué frecuencia debe chequear el nivel de azúcar de su sangre. Para hacerlo es necesario pincharse un dedo y poner una gota de sangre sobre una banda de prueba

especial. Luego un aparato conocido como medidor de glucosa le indicara la cantidad de azúcar en su sangre al leer el resultado sobre la banda de prueba.

Anotando el resultado del nivel junto con la hora y fecha, le ayudará a darse cuenta cómo está trabajando su plan.

**Recuerde:** El nivel de azúcar en la sangre de una persona aumenta después de una comida que contiene carbohidratos o proteína. El azúcar común o de mesa (también llamado sucrosa) está considerada como un carbohidrato. Los endulzadores artificiales como la sacarina (NutraSweet) no cuentan como carbohidratos o grasas; estos endulzan los alimentos sin aumentar el nivel del azúcar de la sangre y tienen muy pocas o ningunas calorías.

### ¿Qué Más Puede Hacer Usted?

Coma alimentos bien balanceados. Los alimentos saludables en cantidades moderadas, ayudan a mantener su peso normal y a controlar su diabetes.

Su cuerpo necesita diariamente alimentos de los cuatro grupos más importantes.

- Frutas y vegetales (naranjas, manzanas, bananas, zanahorias y espinacas)
- Granos enteros, cereales y pan (trigo, arroz, avena, salvado y cebada)
- Productos lácteos (leche, queso y yogurt)
- Carnes, pescado, aves de corral, frijoles secos y nueces.

**Recuerde:** Demasiada grasa y colesterol en su dieta pueden ser muy dañinos para personas con diabetes. Los alimentos altos en colesterol y grasa incluyen la carne