

Cómo Comprender la Diabetes de Tipo 1

Lo que esto significa

La mayoría de los alimentos que usted consume se convierten en glucosa (azúcar), que su cuerpo usa como fuente de energía. Su páncreas (un órgano que está cerca del estómago) produce una hormona llamada insulina que le ayuda a esta glucosa a entrar en las células.

Cuando una persona tiene **Diabetes de Tipo 1**, el **páncreas produce poca o ninguna insulina**. Sin la insulina, la glucosa no puede entrar en las células, de manera que se acumula en la sangre. Si el nivel de glucosa en la sangre con el estómago vacío es alto (126 mg/dL o más alto en 2 pruebas separadas), usted tiene diabetes. Con la Diabetes de Tipo 1, usted necesita alguna forma de insulina todos los días.

*¡Aunque no haya cura para la diabetes, **usted puede controlarla!***



El margen saludable de glucosa en mi sangre es

antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____

Complicaciones de la diabetes

Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de salud serios a largo plazo. Puede causar daños en los ojos, riñones, nervios, pies, encías, corazón y vasos sanguíneos. Pero esto no tiene que suceder. El cuidado personal y el control de la glucosa en la sangre pueden ayudarle a evitar o al menos reducir estos problemas.



Cómo Comprender la Diabetes de Tipo 1

Su nivel de glucosa en la sangre

Antes de comenzar a tomar insulina, la glucosa en su sangre es **demasiado alta (hiperglicemia)**. Cuando el nivel de glucosa en la sangre es alto, es posible que usted:

- se sienta muy cansado
- tenga mucha sed
- tenga visión borrosa
- pierda peso sin tratar
- orine con frecuencia

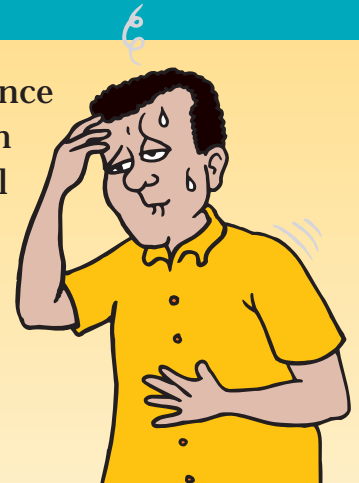


Si usted se siente de esta manera, llame a su médico o educador de la diabetes para saber lo que necesita hacer para mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de un margen saludable.

Una vez que usted comience a tomar insulina, también puede ocurrir que el nivel de glucosa en la sangre esté **demasiado bajo (hipoglicemia)**. Si esto ocurre, puede ser que usted se sienta:

- nervioso o tembloroso
- con hambre
- mareado • sudoroso
- débil • confundido

Su médico o educador de la diabetes puede enseñarle a usted a evitar esto y lo que debe hacer si esto ocurre.



Siempre lleve con usted una identificación (ID) que le diga a los demás que tiene diabetes. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo puede obtener este tipo de ID.

Cómo controlar la diabetes

Cuando usted tiene diabetes, su objetivo es mantener la glucosa en la sangre dentro de un margen saludable. Esto puede impedir o demorar los problemas de salud causados por la diabetes. Usted puede lograrlo si hace lo siguiente:

- entiende y toma su insulina según fue recetada
- **se hace las pruebas** con regularidad y **lleva un registro** del nivel de glucosa en su sangre
- **come** las cantidades **apropiadas** y los tipos de alimentos apropiados a las horas apropiadas
- hace alguna **actividad física** todos los días

