DIABETES HEALTH

Diabetes mellitus - the most common of all endocrine disorders, is one of the foremost public health concerns confronting the world today. Diabetes is a chronic (long-lasting) health condition that affects how your body turns food into energy. With diabetes, your body doesn't make enough insulin or can't use it as well as it should. When there isn't enough insulin, too much blood sugar stays in your bloodstream.

Long-term Complications:

- **Cardiovascular disease** is the leading cause of death in people living with diabetes
- Diabetes is the leading cause of **Chronic Kidney Disease**
- Diabetes related **eye disease** (retinopathy)
- Neuropathy: **nerve damage** affects about half of all people with diabetes

More than 1 in 3 people have **prediabetes** and often don't know they have it. Prediabetes puts you at increased risk of developing type 2 diabetes and heart disease.

Risk Factors:

- Prediabetes
- Poor diet
- High cholesterol
- High blood pressure
- Physical inactivity
- Obesity
- Genetics

Warning Signs:

- Urinating often
- Frequent thirst
- Frequent hunger even after eating
- Fatigue
- Blurry vision
- Cuts/bruises that are slow to heal
- Tingling, pain, or numbness in the hands/feet

Steps to prevent or control Diabetes:





- **Exercise:** Daily physical activity is one of the best ways to delay or prevent type 2 diabetes. It can help you lose weight and boost insulin sensitivity which helps keep blood sugars in the normal range. Choose an activity you like to keep you moving! Walking, dancing, gardening, and swimming are just a few options.
- **Eat a Healthy diet:** Limit fast food and processed food by choosing whole foods such as fresh fruits and vegetables, whole grains, beans and legumes, and lean meats as much as possible. Choose healthy snacks like nuts, fruits, veggies, or low-fat dairy and *limit sugary desserts and sweets.*
- **Lower cholesterol:** Choose unsaturated fats and healthy oils such as olive and avocado. Limit saturated fats.
- **Maintain a Healthy Weight:** If you're overweight, any weight loss can help lower your risk for diabetes, and eating well to maintain a healthy weight is very important as well.
- **Drink plenty of water** instead of high sugar drinks like regular soda, fruit punch, or other sugar-sweetened drinks.

- **See your doctor for regular check ups**: Some people may develop type 2 diabetes without knowing it so seeing your doctor for routine blood work can be important for detection.

SALUD DIABETES

La diabetes mellitus, con diferencia el más común de todos los trastornos endocrinos, es uno de los principales problemas de salud pública que enfrenta el mundo hoy en día. La diabetes es una afección de salud crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Con diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla tan bien como debería. Cuando no hay suficiente insulina, demasiado azúcar en la sangre permanece en el torrente sanguíneo.

Complicaciones a largo plazo:

- **Las enfermedades cardiovasculares** son la principal causa de muerte en personas que viven con diabetes
- La diabetes es la principal causa de **enfermedad renal crónica**.
- **Enfermedad ocular** relacionada con la diabetes (retinopatía)
- Neuropatía: **el daño a los nervios** afecta aproximadamente a la mitad de todas las personas con diabetes

Más de 1 de cada 3 personas tiene prediabetes y, a menudo, no saben que la tienen. La prediabetes aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Factores de riesgo:

- Prediabetes
- Dieta pobre
- Colesterol alto
- Hipertensión
- La inactividad física
- Obesidad
- Genética

Señales de advertencia:

- Orinar con frecuencia
- Sed frecuente
- Hambre frecuente incluso después de comer.
- Fatiga
- Visión borrosa
- Cortes/moretones que tardan en sanar
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos/pies

Pasos para prevenir o controlar la Diabetes:





- **Ejercicio**: La actividad física diaria es una de las mejores formas de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Puede ayudarle a perder peso y aumentar la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre en el rango normal. ¡Elige una actividad que te guste para mantenerte en movimiento! Caminar, bailar, hacer jardinería y nadar son sólo algunas opciones.
- **Consuma una dieta saludable:** limite la comida rápida y la comida procesada eligiendo, en la medida de lo posible, alimentos integrales como frutas y verduras frescas, cereales integrales, frijoles y legumbres, y carnes magras. Elija refrigerios saludables como nueces, frutas, verduras o lácteos bajos en grasa y limite los postres y dulces azucarados.
- **Reduzca el colesterol:** Elija grasas insaturadas y aceites saludables como el de oliva y aguacate. Limite las grasas saturadas.

- **Mantenga un peso saludable:** si tiene sobrepeso, cualquier pérdida de peso puede ayudar a reducir su riesgo de diabetes, y comer bien para mantener un peso saludable también es muy importante.
- **Beba mucha agua** en lugar de bebidas con alto contenido de azúcar, como refrescos comunes, ponches de frutas u otras bebidas endulzadas con azúcar.
- **Consulte a su médico para realizar controles periódicos** y los análisis de sangre de rutina pueden ser importantes para la detección.