

What is diabetes?

Diabetes is simply having too much sugar in the blood. This sugar can damage the body and cause complications.

More specifically, diabetes is a condition in which the body doesn't produce any or enough *insulin*. *Insulin* is a hormone the body makes that allows our blood to absorb the food we eat. When we eat food, the body breaks it down into sugar. This sugar acts as energy for our bodies. Without insulin, the body can't absorb the sugar from the blood, leaving the body without the energy it needs. Also, the sugar remains in the blood, which damages our bodies and can cause complications if not controlled.

There are two types of diabetes:

Type I or Insulin Dependent Diabetes: With this type of diabetes, the body doesn't produce any insulin, or the body cannot recognize the insulin that is produced.

It is often diagnosed at a very young age, and can be hard to control because blood sugar levels can rise and fall quickly. People with Type I diabetes must take insulin regularly to control their blood sugar levels, in combination with a healthy lifestyle of exercise and balanced nutrition.

Type II Diabetes: With this type of diabetes, the body produces insulin but not enough insulin, or the body cannot recognize the insulin produced.

It is often found in older ages but can also develop in youth and children. People with Type II diabetes can control their blood sugar levels with a healthy lifestyle of exercise, balanced nutrition, and medications as recommended by a doctor.

Who is at risk for developing diabetes?

- Hispanics/Latinos, Native Americans and African Americans
- People who are overweight and don't exercise
- People with a family history of diabetes
- People age 40 and over



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services.
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Desarrollado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

¿Qué es la diabetes?

La Diabetes simplemente es cuando el cuerpo tiene demasiado azúcar en la sangre. Este azúcar puede dañar al cuerpo y causar complicaciones.

En más detalle, la diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no produce ninguna o suficiente *insulina*. La *insulina* es una hormona que el cuerpo produce que permite a nuestra sangre absorber los alimentos que comemos. Cuando comemos alimentos, el cuerpo los divide en azúcar. Este azúcar actúa como energía para nuestros cuerpos. Sin insulina, el cuerpo no puede absorber el azúcar de la sangre, dejando al cuerpo sin la energía que necesita. Además el azúcar permanece en la sangre, con lo que daña nuestros cuerpos y puede causar complicaciones si no se controla.

Hay dos clases de diabetes

Tipo I o Diabetes Dependiente de Insulina: Con esta clase de diabetes, el cuerpo no produce ninguna insulina, o el cuerpo no puede reconocer la insulina que produce.

Normalmente se desarrolla a una edad temprana, y puede ser difícil de controlar porque los niveles de azúcar en la sangre pueden elevarse y caer rápidamente. La gente con diabetes Tipo I debe tomar insulina regularmente para controlar los niveles de azúcar en la sangre, en combinación con un estilo de vida saludable y nutrición balanceada.

Diabetes Tipo II: Con este tipo de diabetes, el cuerpo produce insulina pero no lo suficiente. Normalmente se desarrolla en adultos, pero puede también desarrollarse en la juventud y en la niñez.

La gente con diabetes Tipo II puede regular sus niveles de azúcar haciendo ejercicio con un estilo de vida saludable, nutrición balanceada, y con medicamentos recomendados por un doctor.

¿Quién está a riesgo de desarrollar diabetes?

- Hispanos/Latinos, Nativos Americanos y Africanos Americanos
- La gente que tiene sobrepeso y no hace ejercicio.
- La gente con una historia familiar de diabetes.
- La gente mayor de 40 años



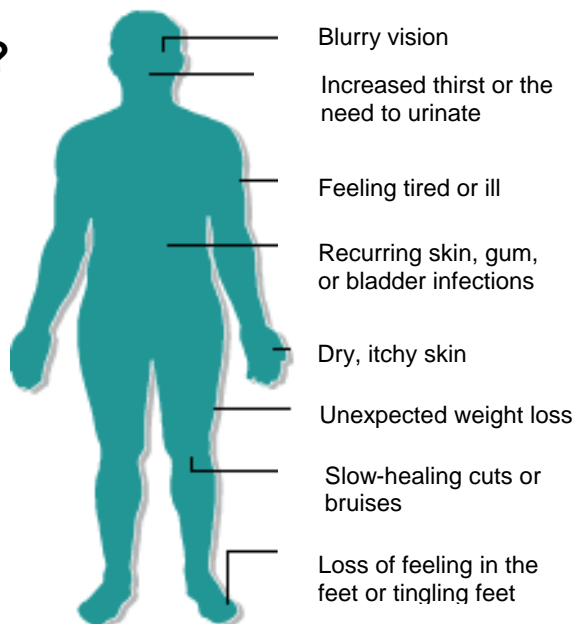
Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services.
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Desarrollado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

What are some signs of diabetes?

- Constant thirst
- Need to urinate often
- Unexplained weight loss
- Tingling feeling in the hands or feet
- Blurry vision
- Change in appetite
- Slow healing of wounds
- Change in mood



How does diabetes affect our bodies?

High blood sugar symptoms:

We can have high blood sugar levels when we are sick, eat too much, don't take medicine or insulin appropriately, or don't exercise as much.

It can cause loss of appetite, frequent thirst and urination, weakness, fatigue, sleepiness, abdominal pain.

Constant high blood sugar can damage organs, nerves and blood vessels in the body, causing complications with our feet, skin, eyes, heart, kidneys, and more.

Low blood sugar symptoms:

Blood sugar levels can drop when we go too long between meals, take too much medication or insulin, or exercise too much.

It can cause hunger, shaking or sweating, dizziness, anxiety or irritability, headache, weakness, vision problems and confusion.

The immediate danger of low blood sugar is loss of consciousness, coma, and possibly death.

****If you have these symptoms call a doctor or 911, or go to the emergency room****

How can I prevent diabetes-related complications?

- Check your blood sugar regularly
 - Eat a balanced diet
 - Exercise regularly
- Take medications as prescribed by a physician



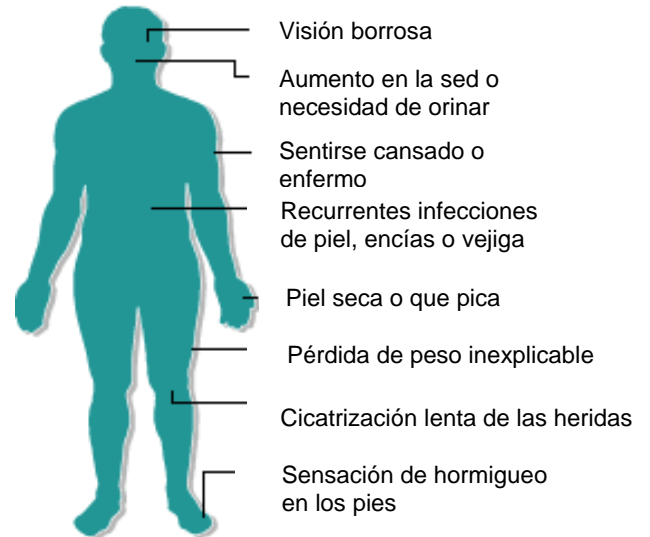
Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services.
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Desarrollado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

¿Cuáles son algunos síntomas de la diabetes?

- Sed constante
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Pérdida de peso inexplicable.
- Sensación de hormigueo en las manos o pies
- Visión borrosa
- Cambio en el apetito
- Cicatrización lenta de las heridas



¿Cómo afecta la diabetes a nuestros cuerpos?

Síntomas de **azúcar alta en la sangre:**

El azúcar puede subir cuando estamos enfermos, no tomamos la medicina o la insulina apropiadamente, o disminuimos la actividad física.

Puede causar pérdida de apetito, sed frecuente, debilidad, somnolencia, o dolor abdominal.

Constantes niveles de azúcar altos en nuestra sangre pueden dañar nuestros órganos, nervios y vasos sanguíneos en el cuerpo, causando complicaciones con nuestros pies, piel, ojos, corazón, riñones y mucho más.

Síntomas de **azúcar baja en la sangre:**

el azúcar puede bajar cuando esperamos mucho tiempo entre comidas, tomamos demasiado medicamento o insulina, o hacemos demasiado ejercicio.

Puede causar hambre, temblores o sudores, mareos, ansiedad o irritabilidad, dolores de cabeza, debilidad, problemas con la visión y confusión.

El peligro inmediato de bajos niveles de azúcar en la sangre es pérdida de conciencia, coma y posiblemente la muerte.

****Si tiene estos síntomas llame al doctor o al 911, o vaya a la sala de emergencias****

¿Cómo puedo prevenir las complicaciones relacionadas con la diabetes?

- Cheque su nivel de azúcar regularmente
 - Tenga una dieta balanceada
 - Haga ejercicio
- Tome medicamentos recetados por un médico



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services.
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Desarrollado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas