

DIABETES

Si usted sufre de diabetes (azúcar), su cuerpo no es capaz de usar los alimentos como debiera. Con diabetes, su cuerpo no produce insulina suficiente para ayudarlo a usar los alimentos. Como resultado el nivel de azúcar en la sangre es muy alto (incluso si no come azúcar). Este nivel alto de azúcar en la sangre causa muchos problemas en el cuerpo para el funcionamiento del corazón, de los riñones y de la circulación de la sangre.

Síntomas

- necesidad de orinar frecuentemente
- necesidad de beber más agua
- debilidad y cansancio permanente
- apetito constante o falta de él
- cambios en la visión
- infecciones
- cicatrización lenta de heridas
- náuseas y vómitos

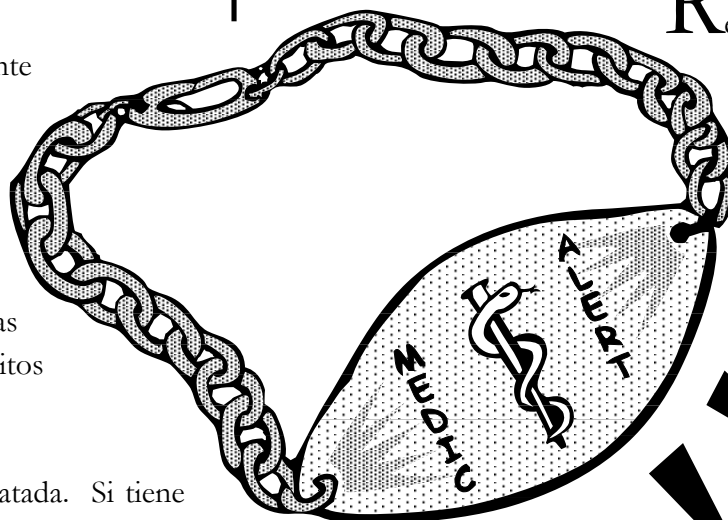
Tratamiento

La diabetes puede ser tratada. Si tiene algunos de los síntomas mencionados, ¡VAYA AL MÉDICO!

Hay más de una clase de diabetes. Su médico le puede decir qué clase tiene y cómo controlarla. Algunas personas pueden controlar la diabetes con una dieta y ejercicio solamente. Otros necesitan hacer eso y además recibir inyecciones de insulina o pastillas para controlar el azúcar en la sangre.

Usted y su médico pueden planear un programa que sea bueno para usted. Debe seguir el régimen alimenticio con mucho cuidado. Coma la clase y cantidad de comida a la hora que el doctor le diga.

El ejercicio físico también ayuda a controlar el azúcar en la sangre. El ejercicio ayuda a bajar el azúcar en la sangre. Ayuda a su cuerpo a usar insulina. Además le ayuda a alcanzar y mantener su peso ideal.



Recuerde: Lleve una tarjeta que muestre que usted tiene diabetes de manera que pueda ser tratado allí donde se encuentre.

Para más información, hable con su doctor o con el departamento de salud del condado. ■

A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

*Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved*

