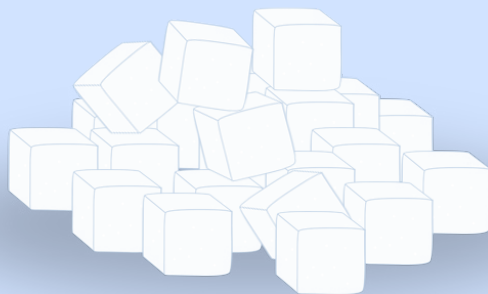


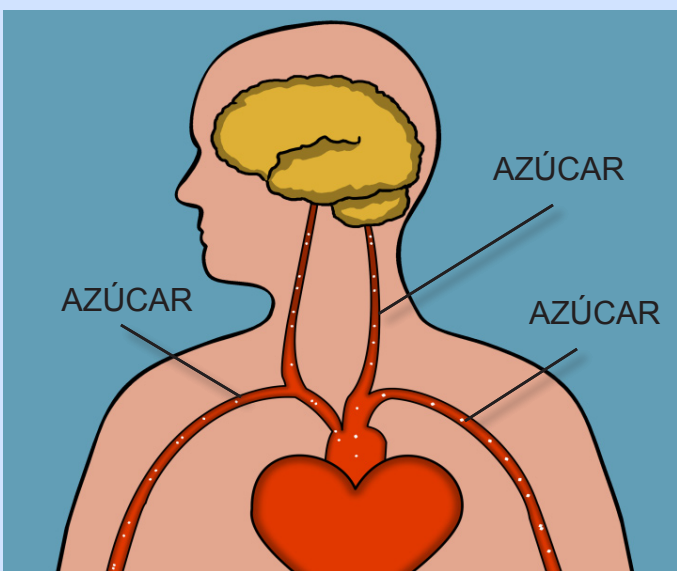
¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad que causa que usted tenga un alto nivel de azúcar en la sangre.

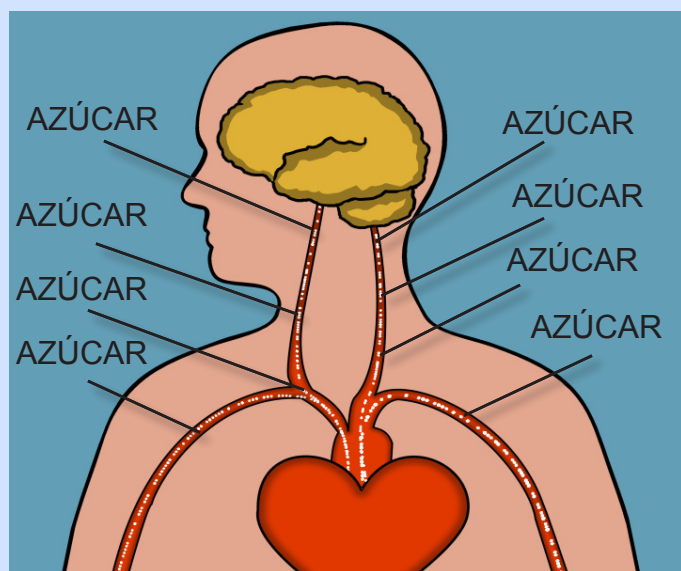
LA DIABETES ES UN ALTO NIVEL DE AZÚCAR EN SU SANGRE.



Todos tenemos azúcar en la sangre.



Cuando usted tiene diabetes, usted tiene mucho azúcar en su sangre.



El azúcar en la sangre proviene de lo que comemos.

Algunos alimentos son dulces y contienen mucha azúcar.



Jugo de naranja



Pastel



Golosinas



Manzana



Refresco



Uvas

Otros alimentos no son dulces, pero también contienen azúcar.



Elote



Arroz



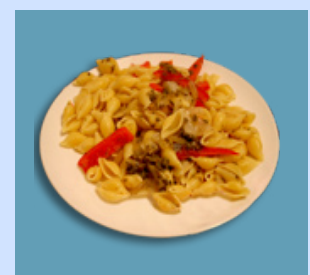
Papa



Pan

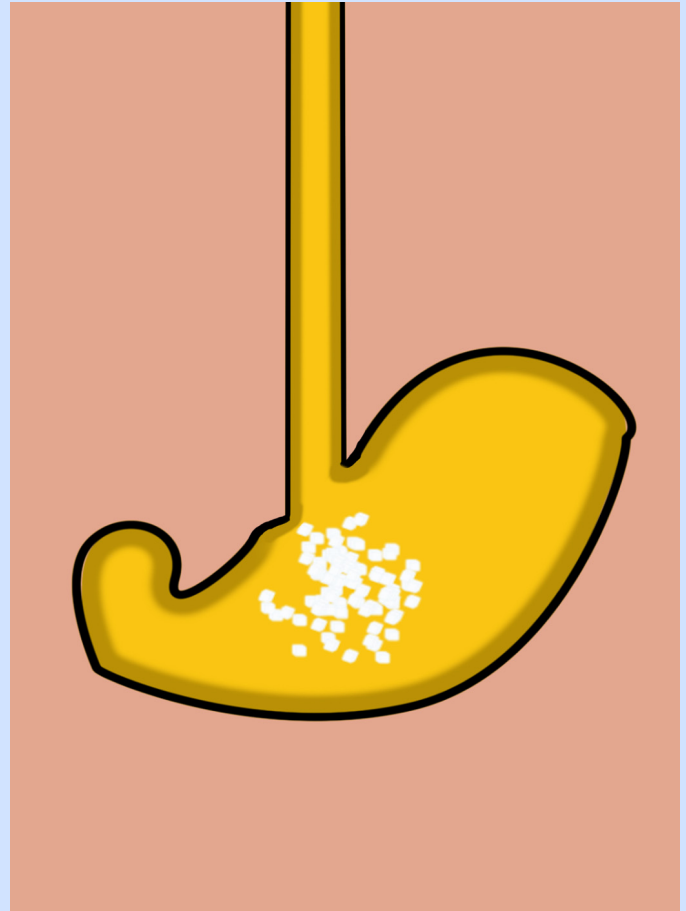
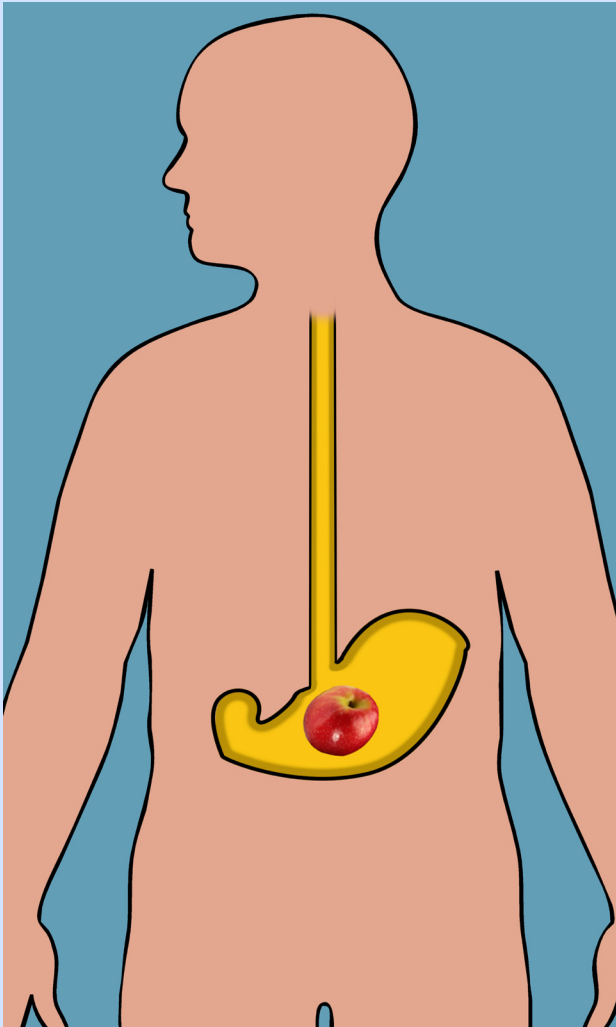


Tortilla



Pasta

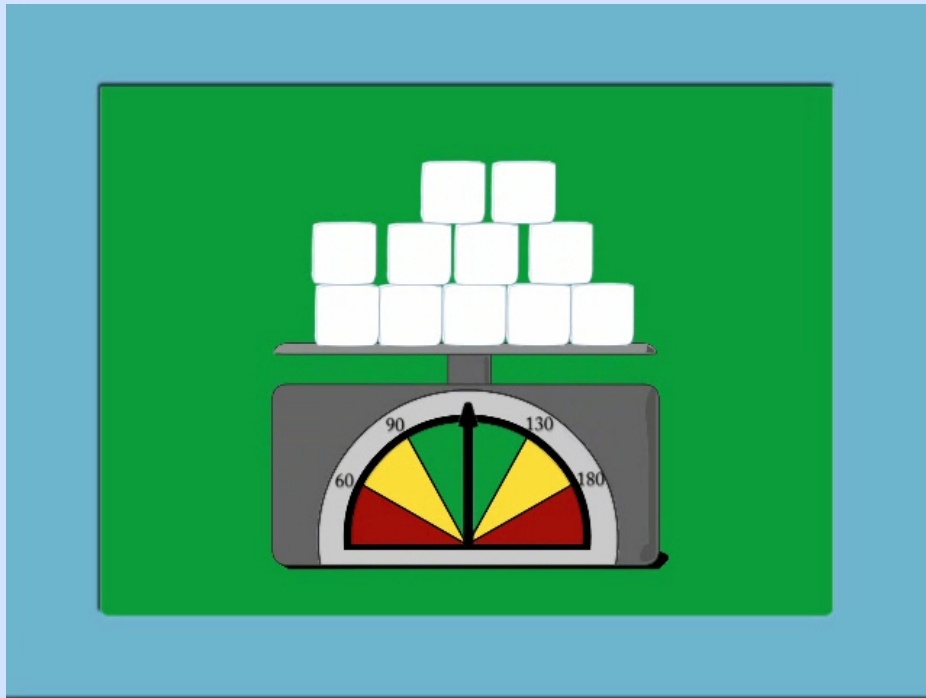
Cuando usted come estos alimentos, se descomponen en el estómago.



El azúcar ingresa en la sangre y la sangre transporta el azúcar a través de todo el cuerpo.

Su cuerpo necesita un poco de azúcar para obtener energía, pero **con el tiempo demasiado azúcar en la sangre dañará su cuerpo.**

La clave es el equilibrio.



Su cuerpo necesita azúcar, pero solo la cantidad correcta.

¿Qué es lo que mantiene el equilibrio del azúcar en su sangre?

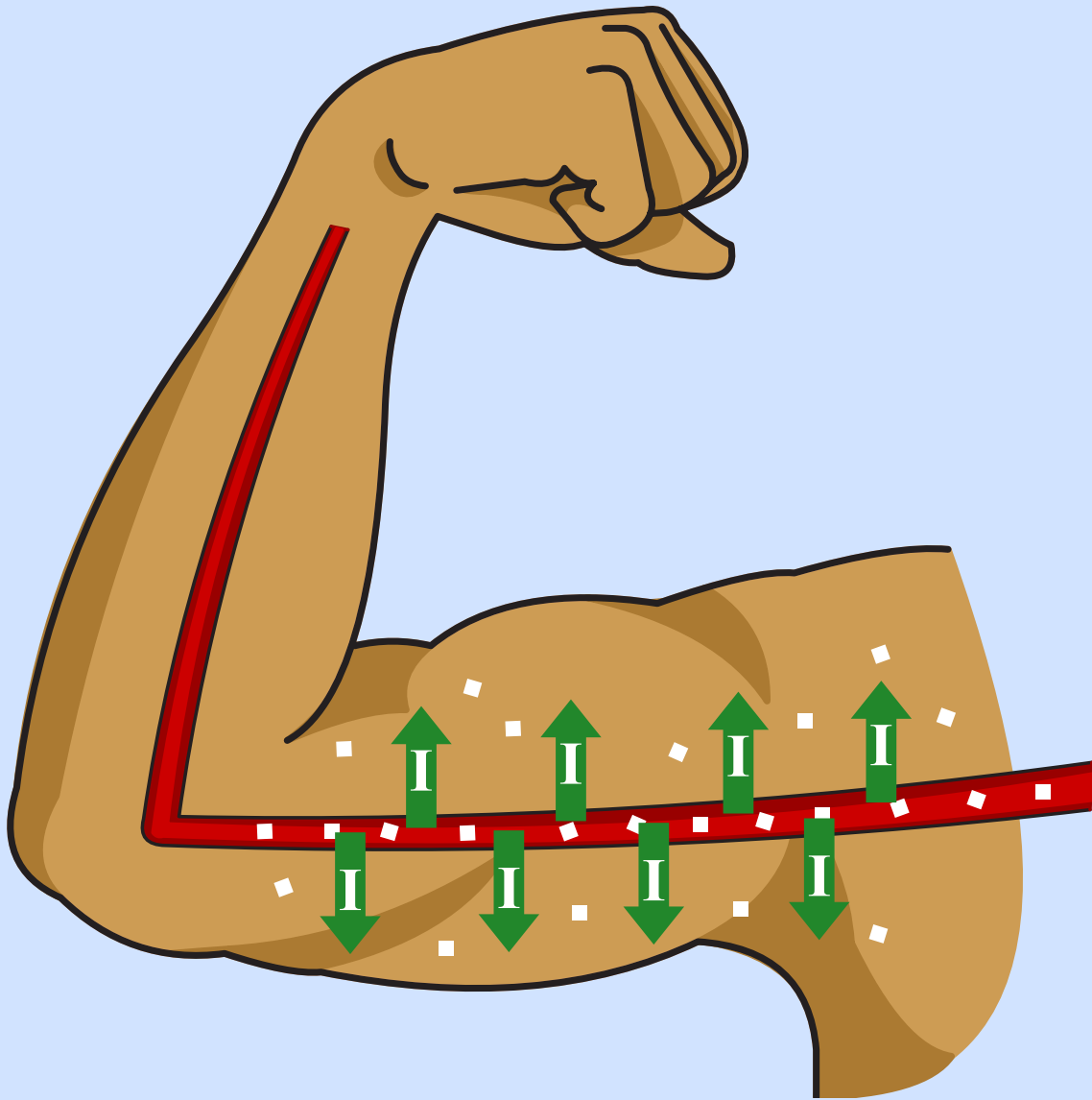
Su cuerpo produce insulina para mantener el azúcar en su sangre en equilibrio.

I = INSULINA

Todos producimos insulina de modo natural.

Insulina

La insulina ayuda a que el azúcar salga de la sangre e ingrese a los músculos y a otras partes del cuerpo.



Los músculos pueden utilizar el azúcar para obtener energía.

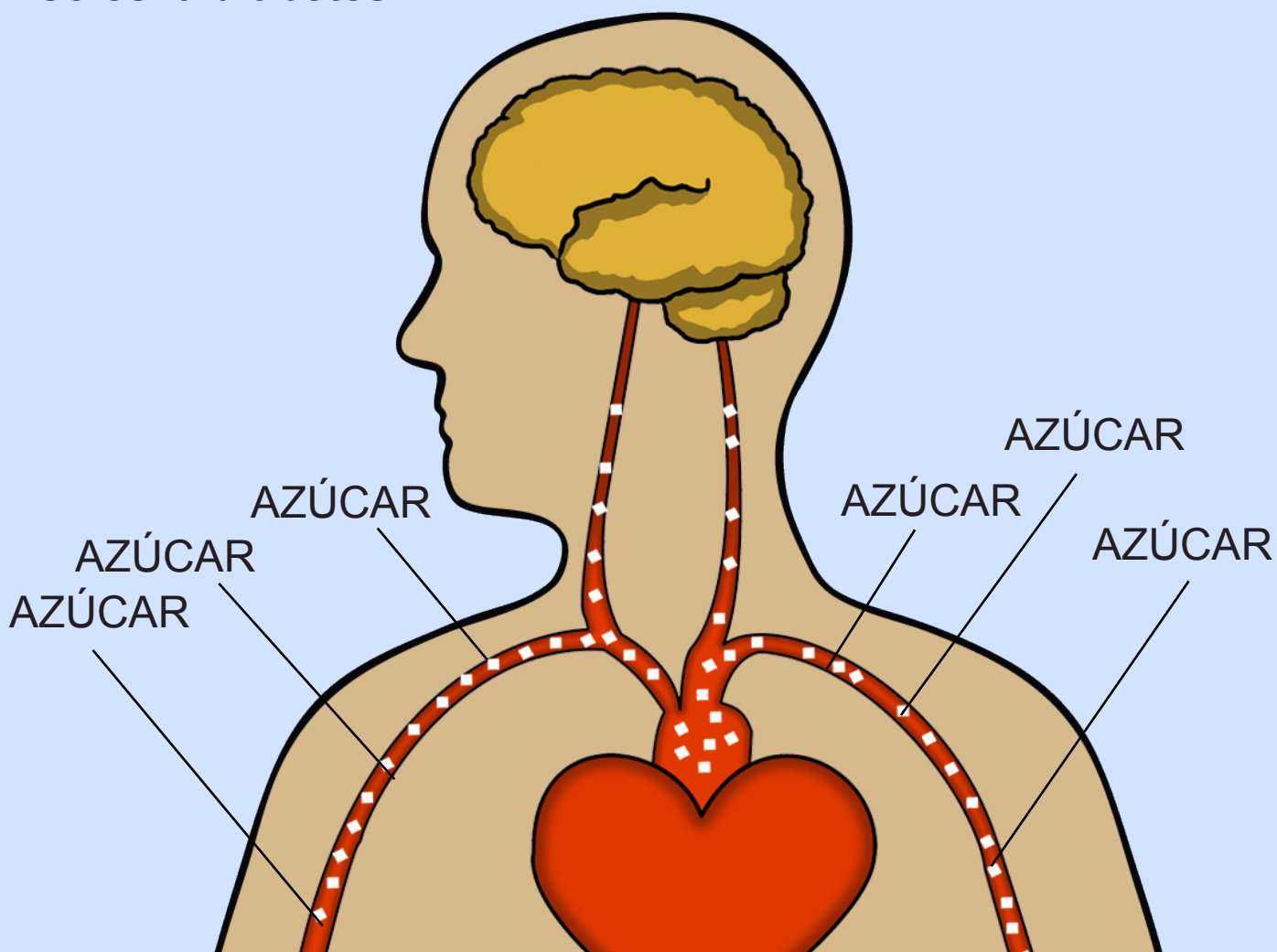
La insulina mantiene el azúcar en la sangre en equilibrio.

¿Qué es la Diabetes?

Si usted tiene diabetes, la insulina en su cuerpo no funciona correctamente y el azúcar permanece en su sangre.

Usted tendrá un **alto nivel de azúcar en su sangre.**

Eso es la diabetes.

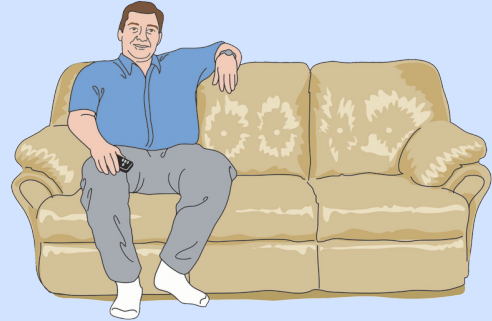


¿Cómo adquiere uno la diabetes?

Teniendo sobrepeso



La falta de ejercicio



La diabetes también es hereditaria.

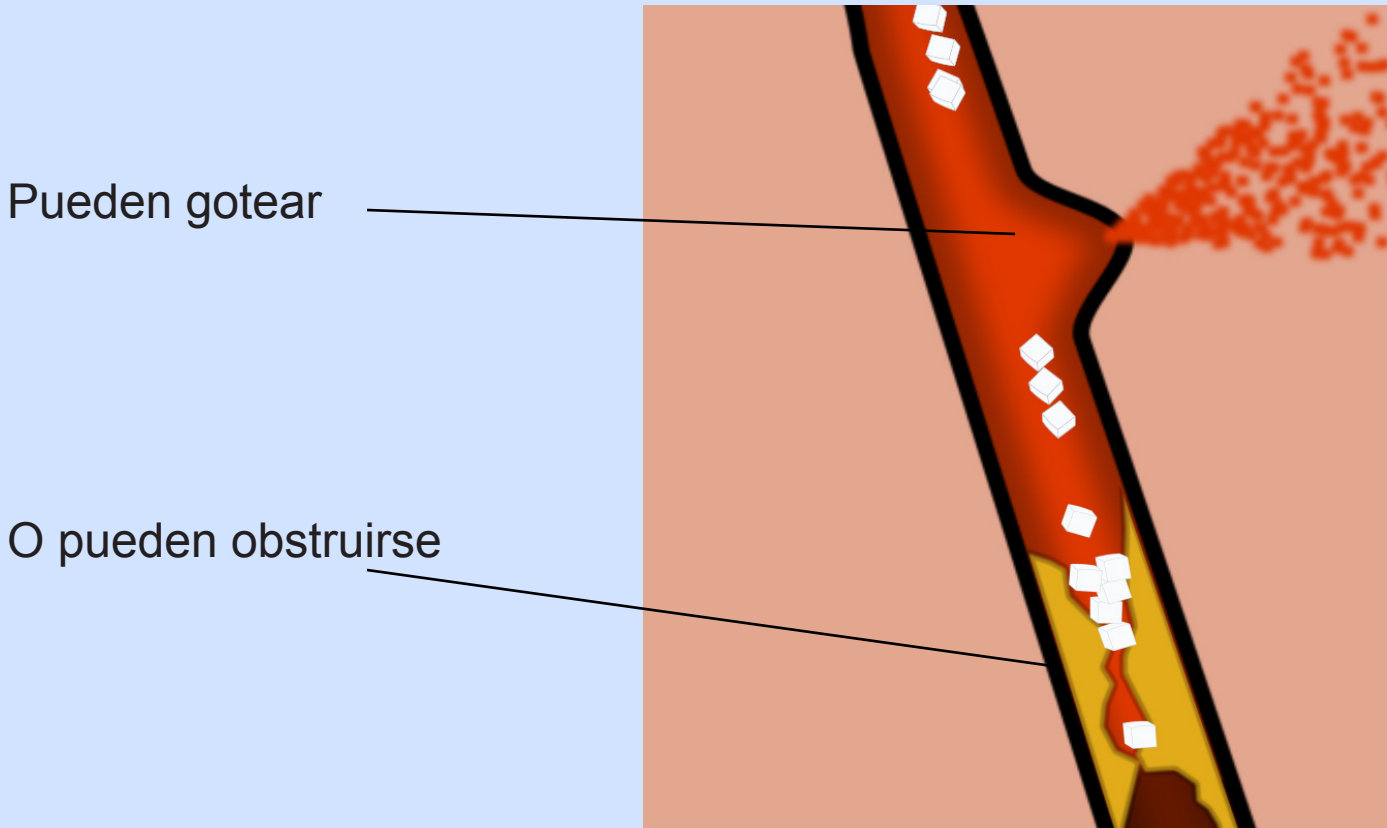


Si alguno de sus padres o algún otro familiar tiene diabetes, se puede llegar a sufrir de diabetes aunque usted haga ejercicio y no tenga sobrepeso.

La diabetes siempre es una enfermedad seria.

Con el tiempo, un exceso de azúcar en su sangre puede dañar sus vasos sanguíneos.

Una vez que los vasos sanguíneos se dañan:



Los vasos sanguíneos obstruidos o que gotean pueden causar:

- o Infarto
- o Ceguera
- o Que los riñones dejen de funcionar
- o Pérdida de dedos, dedos de los pies o extremidades

Pero hay buenas noticias:

Usted puede mantenerse saludable.



En la próxima parte, aprenderá como usted puede controlar el azúcar en su sangre para que pueda mantenerse saludable con la diabetes.