

QUE ES LA GLUCOSA?

Los alimentos que nuestro cuerpo se convierten en **Glucosa** son:

Las harinas
Los azúcares
Las grasas
Las proteínas

La **Glucosa**:

- Es una forma de azúcar
- Nuestro cuerpo usa la Glucosa para energía

La **Insulina**:

- Es una hormona que controla la cantidad de glucosa en el cuerpo
- Permite que las células usen la **Glucosa** para producir energía
- Almacena la **Glucosa** extra en las células de los tejidos grasos, de los músculos y el hígado para usarlo más tarde.

Sin la **Insulina**:

- el cuerpo no puede usar ni almacenar **Glucosa**

- la **Glucosa** se acumula en la sangre, causando un aumento de la misma

El nivel normal de **Glucosa** es de 80 a 120 mg.

Que es la prueba de Glucosa en la Sangre?

Es una prueba que se hace con una “gota” de sangre que se saca del dedo. Esta prueba determina la cantidad de **Glucosa** que tiene su sangre en ese momento.

QUE ES LA DIABETES??

Es la **Glucosa** alta en la sangre. Sucede por las siguientes razones:

- El cuerpo no produce suficiente **Insulina**
- El cuerpo no usa correctamente la **Insulina** que produce

HAY DOS TIPOS DE DIABETES

Tipo I

Diabetes Mellitus dependiente de Insulina

- La persona no produce Insulina, por lo tanto debe inyectarse diariamente.
- Generalmente, comienza en la niñez o juventud.
- Representa más o menos el 10% de la población que tiene Diabetes.

Tipo II

Diabetes Mellitus NO dependiente de Insulina

- La persona no produce suficiente Insulina o el cuerpo no utiliza correctamente la Insulina que produce.
- Generalmente comienza cuando la persona es adulta.
- La persona puede controlar su enfermedad con una

alimentación adecuada y ejercicio.

- Representa el 90% de la población que tiene Diabetes.

**LAS PERSONAS QUE
ESTAN EN ALTO RIESGO
DE TENER
DIABETES SON:**

- Las que tienen más de 40 años.
- Las que tienen sobrepeso
- Las que tienen familiares con Diabetes
- Los Afro-Americanos, Hispanos o Indios-Americanos

SINTOMAS DE DIABETES:

- Aumenta la sed
- Deseos de orinar frecuentes
- Aumenta el apetito
- Pérdida inesperada de peso
- Fatiga
- Infecciones frecuentes
- Curación lenta de heridas
- Impotencia
- Vista nublada
- Adormecimiento de manos y/o pies