

Tratamientos en Casa

Aprenda cómo mantener su nivel de glucosa saludable. Si tienes diabetes, estas en peligro de tener la glucosa (azúcar) muy baja (hipoglucemia) y siempre necesitaras llevarte algo de comer. Eso te puede ayudar a levantar el nivel de glucosa rápidamente. Síntomas de hipoglucemia son tembladera, frialdad, ansiedad, latidos de corazón anormal, hambre, confusión, dolor de cabeza y sudor. Si no se cuida e ignora los síntomas esto puede resultar en coma o muerte. Coma algunos pasa bocas o alimentos que tengan azúcar. Algunas sugerencias están en la lista de abajo. Los alimentos con azúcar levantarán tu glucosa aproximadamente 30 miligramos por decilitro (mg/dL) en aproximadamente 15 a 20 minutos:

Alimentos que tienen azúcar	
Alimento	Porción
Azúcar	1 cucharada
Jugo o soda	½ taza
Leche sin grasas	1 taza
Miel o jarabe de maíz	1 cucharada
Compota	2 cucharadas
Pasas	2 cucharadas
Frutillas	17 pequeñas
Dulce "Life Savers"	8 pedazos
Bombones/ paletas	3 pedazos
Pastillas de glucosa	3 pastillas
Gel de Glucosa	½ tubo

Recursos Locales

American Diabetes Association

557 Roy St # L1
Seattle, WA 98109
(206) 282-4616
www.diabetes.org

Joslin Diabetes Center at Swedish Medical Center

910 Boylston Ave
Seattle, WA 98104
(206) 215-2440
www.joslin.org

Virgina Mason Medical Center: Endocrinology and Diabetes

925 Seneca St
Seattle, WA 98101
(206) 223-6627
www.virginamason.org

Más Información

www.childrenwithdiabetes.com

www.niddk.nih.gov

www.diabetesnet.com

*Imágenes de

www.dva.gov.au/health/menshealth/07_diabetes.htm

Al-Shifa Clinic

Correo Electrónico: alshifa@u.washington.edu

Sitio: <http://students.washington.edu/alshifa>

Diabetes



¿Qué es Diabetes?

Diabetes impide el cuerpo del uso del alimento apropiado. Insulina, una hormona hecho en el páncreas, permite que el cuerpo convierta la azúcar a energía. Algunas personas con diabetes no pueden hacer insulina. En otras personas la insulina no puede ser utilizada por el cuerpo. Sin insulina—la fuente principal del cuerpo—la azúcar se acumula en la sangre.

17 millones de personas en los Estados Unidos han sido diagnosticados con diabetes. Sin embargo, identificar y tratar la diabetes puede minimizar estos riesgos.

Generalmente, la diabetes se puede clasificar en dos categorías:

-*Tipo 1* (10% de la población): también clasificado como “diabetes juvenil” porque es común en los niños. Y el principio de esta enfermedad es la rápida. Estas personas no pueden hacer insulina.

-*Tipo 2* (90% de la población): se encuentra con más frecuencia en personas obesas y en personas en avanzada edad y tiene un principio más lento. En tipo 2 el cuerpo no responde a la insulina.

¿Quién está en peligro?

- Casi 7 millones (20%) de la población en los Estados Unidos que tienen más de 65 años en edad tienen diabetes.

- Dos millones (10%) de Latino-Americanos tienen diabetes y están más propensos en adquirirla que la población general. 1 de 4 Latinos más de 45 años tienen la enfermedad.

- Casi 105,000 (15%) Nativos Americanos y Anglo-Saxon tienen diabetes.

- Diabetes es más común en Africo-Americanos, Latinos, Nativos Americanos, y asiáticos y la población anciana.

Síntomas

Tipo I- principio rápido

- Sed constante, deshidratación
- Fatiga
- Orina frecuente
- Visión borrosa
- Temblor
- Hambre excesiva
- Somnolencia
- La piel pálida
- Vértigo
- Torpeza
- Dolor de cabeza



Tipo II- principio lento

- Pérdida de peso inexplicable
- Alta presión (corazón)
- Fatiga
- Náusea
- Orina frecuente
- Sed constante
- La curación de las heridas son más lentas

Tratamiento

Médico

- Consultación- tú médico examina su sangre y su orina para ver el nivel de glucosa.
- Hay inyecciones de insulina y el vigilar la cantidad de glucosa en la sangre.
- Hay varias medicinas que pueden ayuda a bajar la glucosa del la sangre.

Sugerencias en casa

Tipo 1

- Comer al mismo tiempo diariamente para establecer el nivel de la glucosa.
- Niños con diabetes necesitan comer bocados durante el día y antes/después del ejercicio.
- Hacer ejercicios regularmente.

Tipo 2

- Aumente el ejercicio
- Dieta
 - Alimentos bajo en grasa. Coma comidas altas en proteínas, fibra. Por ejemplo: frijoles, verduras, y granos.
 - Evite la azúcar refinada, productos de azúcar. No tome alcohol, cafeína, y no fume tabaco.
 - Evite las comidas fritas.
 - Evite las comidas en alta sal.
 - Sustituya la mantequilla por el aceite no saturado como aceite de verdura y oliva.