

According to the American Diabetes Association, about 7 percent of the population of the United States has diabetes. But what's worse is that many people have diabetes and don't even know it. With proper care and treatment, however, people with diabetes can lead healthy, active lives.

Diabetes

Learning and living better



What is diabetes?

Most of what we eat is converted into sugar—also called glucose—the main source of fuel for your body. A hormone called insulin allows glucose to flow from your blood into your cells. Normally, your body makes all the insulin it needs, but if you have diabetes, either your body makes little to no insulin, or your cells do not respond properly to it.

Type 1 diabetes occurs when the body does not make any insulin. Although it typically occurs during childhood, it can develop at any age. About 5 to 10 percent of people with diabetes have type 1. Symptoms include a high sugar count in the blood and urine, frequent urination, extreme hunger and thirst, weakness, mood swings, and nausea.

Type 2 diabetes occurs when the body does produce insulin, but either can't process it or doesn't make enough. It accounts for 90 to 95 percent of cases in the United States and is most often diagnosed in older people. Type 2 diabetes develops slowly; some people go years without symptoms, which include increased appetite, thirst, and urination; blurred vision; numbness of the hands and feet; and slow-healing infections of the skin, gums, vagina, or bladder.

Gestational diabetes develops in about 4 percent of pregnant women in the United States. If left untreated, it can increase the risk of breathing problems in infancy and obesity in childhood as well as the risk of type 2 diabetes in adulthood.

Managing diabetes

People with type 1 diabetes must follow a strict regimen of daily insulin injections, a carefully calculated diet and exercise plan, and frequent testing of their blood glucose levels. People with type 2 and gestational diabetes should eat healthy, exercise, and test their blood glucose levels frequently. Your personal physician can help you develop a diet and exercise plan to manage your condition.

To learn more about diabetes

Visit us online at kp.org and search our health encyclopedia.

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA), alrededor del 7 por ciento de la población de los Estados Unidos sufre de diabetes. Pero lo peor es que muchos tienen diabetes y ni siquiera lo saben. Sin embargo, con el cuidado y tratamiento adecuados, las personas con diabetes pueden llevar una vida sana y activa.

La diabetes

Infórmese para vivir mejor



¿Qué es la diabetes?

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en azúcar, también denominada "glucosa", que es la principal fuente de energía del organismo. Una hormona, denominada "insulina", permite que la glucosa fluya de la sangre a las células. Normalmente, el organismo produce toda la insulina que necesita, pero en las personas con diabetes, el organismo no produce insulina, produce muy poca, o las células no responden a ella como deben.

La diabetes tipo 1 es aquella en la que el organismo no produce insulina. Aunque típicamente aparece durante la niñez, puede aparecer a cualquier edad. Alrededor de un 5 a 10 por ciento de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 1. Los síntomas incluyen un nivel elevado de azúcar en la sangre y la orina, la necesidad de orinar con frecuencia, hambre y sed excesivos, debilidad, cambios repentinos en el estado de ánimo y náuseas.

La diabetes tipo 2 es aquella en la que el organismo produce insulina pero no la puede procesar bien o no produce una cantidad suficiente de esta hormona. Representa un 90 a 95 por ciento de los casos en los Estados Unidos y se diagnostica con mayor frecuencia en la gente mayor. La diabetes tipo 2 evoluciona lentamente; algunas personas pueden pasar muchos años sin presentar síntomas, los cuales incluyen un aumento del apetito, la sed y la producción de orina, vista nublada, entumecimiento de las manos y de los pies, e infecciones de la piel, las encías, la vagina o la vejiga que tardan en sanar.

La diabetes gestacional (o del embarazo) se produce en alrededor del 4 por ciento de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos. Sin tratamiento, puede aumentar el riesgo de problemas respiratorios en la infancia y de obesidad en la niñez, además del riesgo de diabetes tipo 2 en la edad adulta.

El control de la diabetes

Las personas con diabetes tipo 1 deben seguir un tratamiento estricto de inyecciones diarias de insulina y una dieta y programa de ejercicio físico cuidadosamente calculados, y además realizarse análisis frecuentes de sus niveles de glucosa en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 y diabetes gestacional deben seguir una alimentación sana, hacer ejercicio físico y realizarse análisis frecuentes de sus niveles de glucosa en la sangre. Su médico personal puede ayudarle a formular un programa de dieta y ejercicio para controlar su problema.

Si desea informarse más sobre la diabetes

Visítenos en línea en kp.org y consulte nuestra enciclopedia de la salud.