

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave en la que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto de lo normal. Alrededor de 26 millones de personas en los Estados Unidos la tienen. La mayoría de las personas tienen la diabetes tipo 2; la diabetes tipo 2 es más común en las personas mayores de 45 años, pero es una pena que hoy en día jóvenes, e incluso niños, tengan esta enfermedad. Esto ocurre porque ahora vemos más jóvenes y niños con sobrepeso u obesidad.

Un órgano llamado el páncreas controla la cantidad de glucosa en la sangre. El páncreas fabrica insulina, que ayuda a que la glucosa vaya a las células del cuerpo. Las células toman la glucosa y la convierten en la energía que se necesita para vivir.

En las personas con diabetes, el páncreas produce poca o ninguna insulina o el cuerpo no la utiliza bien. Por eso la glucosa se acumula en la sangre y no puede llegar a las células. La glucosa en la sangre sube demasiado y entonces la diabetes puede dañar el cuerpo.

¿Qué tipo de diabetes pueden tener los muchachos?

En la **diabetes tipo 1**, el páncreas deja de fabricar insulina. Con la diabetes tipo 1, necesita recibir insulina a través de una inyección. También se le llama “insulinodependiente” o “diabetes juvenil”.

En la **diabetes tipo 2**, el páncreas aún fabrica un poco de insulina pero el cuerpo no la utiliza muy bien. Se le suele llamar “diabetes del adulto” pero ahora más niños y jóvenes están desarrollando la diabetes tipo 2.

¿Cómo se controla la diabetes?

La mejor manera de hacerlo es **comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio todos los días, manteniendo un peso saludable, tomando la medicina y chequeando la glucosa sanguínea** para saber cómo esta. Es posible que los muchachos con diabetes tipo 2 necesiten insulina o pastillas que ayuden a que la insulina del cuerpo trabaje mejor.

Los carbohidratos (harinas)son una fuente de energía pero si se come demasiados carbohidratos el azúcar en la sangre puede subir demasiado. Los alimentos que contienen granos integrales, leche baja en grasa, frutas frescas y vegetales son mejores selecciones que panes blancos, leche entera, bebidas de frutas endulzadas, sodas, papas fritas, dulces o golosinas y postres.

¿Por qué da la diabetes tipo 2?

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Los muchachos que no hacen actividad física a diario o que tienen familiares con diabetes tienen más riesgo de tener esta enfermedad. Los hispanos, tienen más probabilidad de desarrollar la diabetes.

¿Por qué es necesario controlar la diabetes?

Con el pasar de los años, la diabetes puede crear problemas de salud. Los vasos sanguíneos se dañan, lo que puede causar un ataque al corazón en personas jóvenes. También puede dañar otros órganos del cuerpo lo que puede resultar en ceguera, fallo de los riñones, pérdida de las piernas o, los pies, problemas con las encías o pérdida de dientes.

Para más información visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/> o llame a Ana Coppola al 323-5227.