

# CON O SIN AZÚCAR



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

La Diabetes Mellitus es un trastorno crónico degenerativo en el cual los valores de glucosa en sangre se encuentran sobre lo normal. Esto ocurre ya que el organismo no libera la hormona conocida como insulina o la utiliza inadecuadamente. Esta hormona es producida por el páncreas y es responsable de que la glucosa sea transportada al interior de las células del cuerpo, para que luego sea convertida en energía o almacenada hasta que sea necesaria.

## Existen varios tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional o del embarazo.

- **Tipo 1**- conocida como insulina dependiente ya que el páncreas produce poca o ninguna insulina provocando que la persona tenga que inyectarse insulina diariamente para poder vivir. Común entre niños y adolescentes.
- **Tipo 2**- el páncreas produce insulina por un tiempo, pero no puede usarla. Nueve de cada 10 personas con diabetes tienen el tipo 2, el tipo de diabetes asociada a un estilo de vida poco saludable.

## Conoce los síntomas de la diabetes para que los puedas identificar.

- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Hambre extrema

- Pérdida de peso sin razón
- Cansancio extremo
- Piel reseca y picazón

- Visión borrosa
- Hormigueo en manos y pies
- Heridas que tardan en sanar

- Infecciones frecuentes
- Cambios en el estado de ánimo
- Irritabilidad

En Puerto Rico la diabetes es la tercera causa de muerte. Aún se desconoce su causa, sin embargo, se han identificado diferentes factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Entre estos se encuentran: el sobre peso y obesidad, la presión arterial alta, fumar, la falta de actividad física, historial de diabetes gestacional y factores genéticos, entre otros.

Practicar un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Las recomendaciones para combatir esta enfermedad no son complicadas. Realiza alguna actividad física, come alimentos saludables, toma los medicamentos que te recete tu médico, revisa tus pies y cumple con las citas médicas para mantenerte en control y disfrutar de una mejor calidad de vida.