

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Diabetes — Overview

Diabetes is a **life-long disease**.

Diabetes is marked by **high levels of sugar in the blood**.

Diabetes can be caused by **too little insulin, resistance to insulin, or both**.

Insulin is a hormone produced by the pancreas to regulate **blood sugar**.

Diabetes means that your **blood glucose is too high**.

Blood glucose is **also called blood sugar**.

Your blood **always has** some glucose in it because your **body** uses glucose as a **source** for energy

Too much glucose in the blood **isn't good for your health**.

Glucose comes from the **food we eat**.

Glucose is also made in your **liver** and muscles.

Your blood carries the glucose **to all the cells** in your body.

Insulin is a **chemical** (a hormone) made by the pancreas.

The pancreas **releases** insulin into the blood.

Insulin helps the glucose from food **get into** your cells.

If your body doesn't make enough insulin or if the insulin doesn't work the way it should, glucose can't get into your cells. **It stays in** your blood instead. Your blood glucose level then **gets too high**, causing pre-diabetes or diabetes.

Pre-diabetes is **a condition in which** blood glucose levels are higher than normal but are not high enough for a diagnosis of diabetes.

People with pre-diabetes are **at increased risk for developing** type 2 diabetes.

People with pre-diabetes are also at increased risk for developing **heart disease and stroke**.

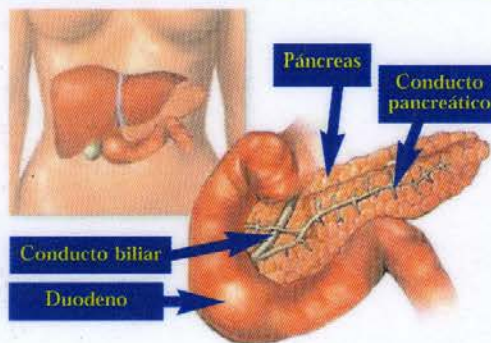
If you have pre-diabetes, you can reduce your risk of getting diabetes.

With modest weight loss and moderate physical activity, you can **delay or prevent** type 2 diabetes.

With modest weight loss and moderate physical activity, you can **return to** normal glucose levels.

High blood levels of glucose can cause several problems. These problems include **frequent urination, excessive thirst, hunger, fatigue, weight loss, and blurry vision**.

Because type 2 diabetes **develops slowly**, some people with high blood sugar experience **no symptoms at all**.



La diabetes es una **enfermedad de toda la vida**.

La diabetes se caracteriza por **niveles de azúcar altos en la sangre**.

La diabetes puede ser causada **por muy poca** producción de insulina, resistencia a la insulina o **ambas**.

La insulina es una hormona producida por el páncreas para regular el **azúcar sanguíneo**.

La diabetes consiste en que la concentración de **glucosa en la sangre** es **demasiado alta**.

La glucosa en la sangre **también** se llama **azúcar en la sangre**.

En la sangre **siempre hay** un poco de glucosa porque el **cuerpo** la utiliza como **fuentes** de energía,

Un exceso de glucosa en la sangre **es perjudicial para la salud**.

La glucosa proviene de los **alimentos que comemos**.

La glucosa también se fabrica en el **hígado** y los músculos.

La sangre transporta la glucosa **a todas las células** del cuerpo.

La insulina es una **sustancia química** (una hormona) producida por el páncreas.

El páncreas **libera** insulina en la sangre.

La insulina le ayuda a la glucosa de los alimentos a **entrar a** las células.

Si el cuerpo no produce suficiente insulina o si la insulina no funciona adecuadamente, la glucosa no puede entrar en las células. **Se queda en** la sangre. Entonces la concentración de glucosa en la sangre **se eleva demasiado**, causando pre-diabetes o diabetes.

La pre-diabetes es **una afección en la que** las concentraciones de glucosa en la sangre son mayores de las normales pero no lo suficientemente altas para diagnosticar diabetes.

Las personas pre-diabéticas **corren un mayor riesgo de desarrollar** diabetes tipo II.

Las personas pre-diabéticas corren un mayor riesgo de padecer **enfermedades del corazón y derrame cerebral**.

Si usted tiene pre-diabetes puede disminuir el riesgo de que le dé diabetes.

Bajando un poco de peso y con actividad física moderada se puede **retrasar o prevenir** la diabetes tipo 2.

Bajando un poco de peso y con actividad física moderada se puede **volver a tener** concentraciones normales de glucosa.

Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar diversos problemas. Estos problemas incluyen **necesidad frecuente de orinar, sed** excesiva, **hambre**, fatiga, **pérdida de peso** y **visión borrosa**.

Debido a que la diabetes tipo II **se desarrolla lentamente**, **algunas personas con** niveles altos de azúcar en la sangre son **completamente asintomáticas**.

www.saludmedicalspanish.com



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Diabetes — Type 1

People with type 1 diabetes are more likely to have **nerve damage and gum disease**.

When you have type 1 diabetes, blood may not move as well **through your legs and feet**.

If left **untreated**, this condition can become very serious and lead to **amputation of your feet**.

Untreated type 1 diabetes can cause a person to **go into a coma**.

Untreated type 1 diabetes **can even kill you**.

However, **treatment** can help prevent these problems.

Insulin **lowers** blood sugar by allowing it to leave the bloodstream and enter body cells.

Everyone needs insulin.

People with type 1 diabetes can't make their own insulin, and they **must take insulin every day**.

Insulin is **injected under the skin** using a syringe.

In some cases, an **infusion pump** delivers the insulin continuously. It is not available in an oral form.

Insulin preparations differ in how fast they start to work and how long they last.

The health care professional measures blood glucose levels to determine the appropriate type of insulin the person should use.

More than one type of insulin **may be mixed together** in an injection to achieve the best control of blood glucose.

The injections are needed, in general, **from one to four times a day**.

People are taught how to give insulin injections by their health care provider or a diabetes nurse educator.

Initially, a child's injections may be given by a parent or other adult.

By age fourteen, most children can be expected to give their own injections.

The best diet for people with type 1 diabetes is **low in fat, low in salt and low in added sugars**.

The best diet for people with type 1 diabetes has lots of **complex carbohydrates, like whole-grain breads, cereals and pasta, fruits and vegetables**.

This diet will help you control your blood sugar level, **as well as your blood pressure and cholesterol levels**.



Las personas con diabetes tipo 1 tienen más probabilidad de tener **daño en los nervios y enfermedad de las encías**.

Cuando la persona tiene diabetes tipo 1 la sangre puede no moverse tan bien **a través de las piernas y de los pies**.

Si no se trata, esta condición puede convertirse en algo muy serio y conducir a la amputación del pie.

La diabetes tipo 1 sin tratar puede hacer que la persona entre en coma.

La diabetes tipo 1 sin tratar **puede inclusive causar la muerte**.

Sin embargo, el **tratamiento** puede ayudar a prevenir estos problemas.

La insulina **baja** el nivel de azúcar en la sangre permitiendo que salga del torrente sanguíneo y entre en las células del cuerpo.

Todas las personas necesitan insulina.

Las personas con diabetes Tipo 1 no pueden fabricar su propia insulina y deben **recibir insulina diariamente**.

La insulina **se inyecta debajo de la piel** con una **jeringa**.

En algunos casos, se usa una **bomba de infusión** para suministrar la insulina en forma continua. No hay disponibilidad de un tipo de insulina que se administre por vía oral.

Las preparaciones de insulina se diferencian por la rapidez con que empiezan a hacer efecto y el tiempo que dura el mismo.

El médico mide la cantidad de glucosa en la sangre para determinar qué tipo de insulina es la más apropiada.

Se puede mezclar más de un tipo de insulina en una misma inyección para así lograr un mejor control de la glucosa en la sangre.

Por lo general, es necesario aplicar las inyecciones **de una a cuatro veces al día**.

El médico de cabecera o un educador en diabetes enseña a las personas que requieren insulina cómo inyectarse ellos mismos.

Inicialmente, la inyección en los niños debe ser aplicada por un padre u otra persona.

Hacia la edad de catorce años se puede esperar que la mayoría de los niños se aplique sus propias inyecciones.

La mejor dieta para las personas con diabetes tipo 1 es una dieta **baja en grasa, baja en sal y baja en azúcares añadidas**.

La mejor dieta para las personas con diabetes tipo 1 tiene muchos **carbohidratos complejos tales como panes integrales, cereal y pasta, frutas y vegetales**.

Esta dieta le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre **al igual que** su presión sanguínea y sus niveles de colesterol.

www.saludmedicalspanish.com

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-45-9

Copyright© 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle