



CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cuando una persona tiene diabetes, significa que tiene niveles altos de azúcar en la sangre (glucosa). Cuando el azúcar permanece en la sangre, no se utiliza para producir energía. Esto dificulta que el cuerpo funcione correctamente. El cuerpo produce una hormona llamada insulina. Esta hormona ayuda a controlar el nivel de glucosa en la sangre. Si la insulina no funciona correctamente, el cuerpo no puede controlar los niveles de glucosa en la sangre. Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre (hiperglucemia) pueden causar daños graves a la salud. Esto puede provocar:

- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad renal
- Ceguera
- Otras enfermedades graves

DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 representa entre el 90 y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes. En la diabetes tipo 2, el páncreas aún produce insulina, pero el cuerpo no la utiliza o no la utiliza de manera eficaz. Este problema se conoce como resistencia a la insulina.

FACTORES DE RIESGO

Algunos factores de riesgo de la diabetes tipo 2 incluyen:

- 45 años o más
- Obesidad
- Antecedentes familiares de diabetes o diabetes gestacional
- Tolerancia alterada a la glucosa
- Falta de actividad física

SEÑALES DE ADVERTENCIA Y SÍNTOMAS

Hable con su médico si presenta alguno de los siguientes signos y síntomas:

- Micción frecuente
- Aumento de la sed y del hambre
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Fatiga
- Cicatrización lenta de heridas o llagas



DIAGNÓSTICO

Para determinar si usted tiene diabetes, su médico puede indicarle las siguientes pruebas:

- **Prueba de glucosa plasmática en ayunas (FPG – Fasting Plasma Glucose):** esta prueba mide el nivel de glucosa en la sangre después de no comer durante 8 a 10 horas.
- **Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT – Oral Glucose Tolerance Test):** esta prueba mide el nivel de glucosa en la sangre dos veces. Primero se mide después de no haber comido durante al menos ocho horas. Luego se le da una bebida que contiene glucosa y se mide nuevamente el nivel de glucosa en la sangre dos horas después.
- **Prueba de hemoglobina glucosilada A1C:** este análisis de sangre muestra el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Puede controlar la diabetes o reducir el riesgo de desarrollarla mediante:

- Mantener actividad física regular
- Mantener una alimentación saludable
- Dejar de fumar
- Medir y controlar regularmente los niveles de glucosa en la sangre
- Tomar medicamentos orales, usar insulina o ambos, según las indicaciones del médico
- Mantener niveles normales y saludables de:
 - Colesterol
 - Presión arterial
 - Glucosa en la sangre

FUENTES :

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

WHAT IS DIABETES?

When someone has diabetes, it means he or she has high blood sugar (glucose) levels. When sugar sits in the blood, it does not get used to make energy. This makes it hard for the body to work properly.

Your body produces a hormone called insulin. It controls your blood sugar level. If it does not work properly, the body cannot control its blood glucose levels. Over time, high levels of blood sugar (hyperglycemia) can cause great damage to a person's health. This could result in:

- Stroke
- Heart disease
- Kidney disease
- Blindness
- Other serious illnesses

TYPE 2 DIABETES

Type 2 diabetes accounts for 90 to 95% of all diagnosed cases of diabetes. In type 2 diabetes, the pancreas can still make insulin, but the body cannot use it or does not use it effectively. This is known as insulin resistance.

RISK FACTORS

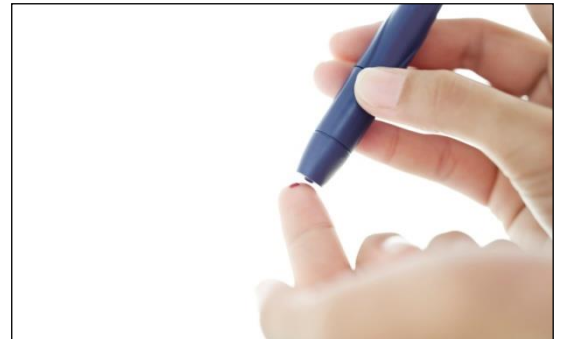
Some risk factors of type 2 diabetes include:

- 45 years or older
- Obesity
- Family history or gestational diabetes
- Impaired glucose tolerance
- Physical inactivity

WARNING SIGNS AND SYMPTOMS

Speak with your doctor if you notice any of these warning signs and symptoms:

- Frequent urination
- Increased thirst and hunger
- Weight loss
- Blurred vision
- Fatigue
- Slow healing of wounds or sores



DIAGNOSIS

To determine if you have diabetes, your doctor may give you the following tests:

- **Fasting Plasma Glucose (FPG) Test:** This test measures your blood glucose level after you fast (have not eaten anything) for 8-10 hours.
- **Oral Glucose Tolerance Test (OGTT):** This test measures blood glucose levels twice. It measures blood glucose levels once after you have not eaten anything for at least eight hours. You are then given a glucose-containing drink and your blood glucose level is measured again two hours later.
- **Glycosylated Hemoglobin Test (A1C):** The blood test shows an average blood sugar level over two to three months.

PREVENTIONS AND TREATMENTS

You can self-manage or lower your risk of diabetes by:

- Maintain regular physical activity
- Eat a healthy diet
- Quit smoking
- Test and monitor blood glucose levels regularly
- Oral medication, insulin, or both, following doctors' instructions
- Maintain normal and healthy levels of:
 - Cholesterol
 - Blood pressure
 - Blood glucose

Sources:

- Centers for Disease Control and Prevention
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.