

# A Su Salud... Única...

## Diabetes... El Enemigo Silencioso

Por: Dr. William Zamora DO

\*INFORMACIÓN APORTADA POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES.

La Diabetes en información básica es un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o usar insulina.

A menudo no es fácil diagnosticar la diabetes porque muchos de sus síntomas parecen inofensivos. Los estudios recientes indican que la detección temprana y el tratamiento de los síntomas de la diabetes, pueden disminuir la posibilidad de tener complicaciones de diabetes.

### Síntomas en Diabetes Tipo 1:

- Constante necesidad de orinar.
- Sed inusual.
- Hambre extrema.
- Perdida inusual de peso.
- Fatiga e inestabilidad extrema.

### Síntomas en Diabetes Tipo 2:

- Cualquiera de los síntomas de la Diabetes tipo 1
- Infecciones frecuentes.
- Visión borrosa.

- Cortes/moretones que tardan en sanar.
- Hormigueo o entumecimiento de las manos o de los pies.
- Infecciones recurrentes de la piel, encías o vejiga.

Generalmente se les diagnostica diabetes tipo 1 a niños y adultos jóvenes. Anteriormente se conocía como diabetes juvenil. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina.

La insulina es la hormona necesaria para convertir el azúcar, los almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.

Explore la elección de alimentos saludables. Si va a comer granos seleccione los que son nutritivos, escoja los granos integrales porque tienen muchas vitaminas, minerales, fotoquímicos y fibra.

Alimentos con proteína. La carne y sustitutos de carne como los productos de soja y queso son excelentes fuentes de proteína. La mayor diferencia entre los alimentos en este grupo es cuanta grasa saturada y grasa total con-

tienen. Productos lácteos en su alimentación es una manera fácil de consumir el calcio y la proteína de alta calidad.

El consejo es chequeos médicos frecuentes, una dieta saludable y estar en forma física con ejercicio para lograr una mejor calidad de vida.

“VIVA CON SALUD Y DISFRUTE DE ESTA TEMPORADA DE FIESTAS... SON LOS DESEOS DE SU MÉDICO FAMILIAR”

