

About Diabetes

National Diabetes Education Program

What is diabetes?

Diabetes is a serious disease. It means that your blood glucose, also called blood sugar, is too high. Having too much glucose in your blood is not healthy. There are different types of diabetes:

- With **type 1 diabetes**, your body cannot make insulin. You need insulin to use the food you eat for energy. With this type of diabetes, you need to get insulin from shots or a pump. Your genes and other factors may cause a person to get type 1 diabetes.
- With **type 2 diabetes**, your body cannot use the insulin it makes. Teens are more likely to get type 2 if they weigh too much, are not active, or have a family member with diabetes. You are also more likely to get diabetes if you are a Hispanic/Latino, American Indian, African American, Asian American or Pacific Islander.
- **Gestational diabetes** is a type of diabetes that some women get when they are pregnant. It increases the chances of both the mother and her child getting diabetes later on.

Why should I take care of my diabetes?

If you take care of your diabetes, you will feel better, will have more energy, and can lower your risk for other health problems. Many people with diabetes have high blood pressure and high cholesterol—these can harm blood vessels and cause heart attacks or strokes. Too high blood glucose can damage your eyes and kidneys and cause problems with your toes or feet, and your gums or teeth. The good news is that when you take care of your diabetes you can avoid or reduce these problems.



What can I do to take care of my diabetes?

The key to taking care of your diabetes is to keep your blood glucose as close to normal as you can. Your doctor will tell you what blood glucose level is right for you. Your doctor will teach you how to check your blood glucose with a glucose meter.

Learn what makes your blood glucose too high or too low.

- Carbohydrates, or carbs for short, are a good source of energy for our bodies. But if you eat too many at one time, they make your blood glucose get too high. Good carb choices are whole grain foods, nonfat or low-fat milk, and fresh fruits and vegetables. Being sick and stress make your blood glucose go up too.
- Insulin or pills and being active help to lower your blood glucose. If you weigh too much, losing weight can bring your blood glucose down too.

Take care of your diabetes to live a long and healthy life and do all the things your friends do.

✓ **Make healthy food choices**

- Choose fruits and vegetables, whole grain breads, low-fat meats, low-fat or skim milk and cheese, whole grain or brown rice, and beans.
- Eat breakfast, lunch, dinner, and one or two snacks. Try to eat at the same time each day.
- Baked, broiled, or grilled choices are best - remove skin and all the fat you see.
- Use small amounts of oil and low-fat margarine, salad dressing, and mayo.
- Avoid butter, fatty meats (like bacon and hot dogs), and fried foods.
- Choose snacks wisely. Try fresh fruit, or one slice low-fat cheese and 5-6 crackers.

✓ **Be active**

- Play basketball or soccer, ride a bike, or go for a brisk walk.
- Be active for 60 minutes every day. You can break it up into 20 minutes, three times a day.
- Keep TV and computer time to less than two hours each day.

✓ **Be at a healthy weight**

- Eat small servings of food and be active. This can help with your blood glucose control and prevent weight gain.
- Ask your doctor what a healthy weight is for you.

✓ **Take your medicine**

- Teens with type 1 need insulin. Teens with type 2 diabetes may need to take insulin or pills.
- Make sure to take your medicine as instructed every day.

✓ **Check your blood glucose**

- Learn how to check your blood glucose at home with a meter. Your doctor will teach you how and tell you what your blood glucose should be.



Visit...

National Diabetes Education Program to learn more and get free copies of other tip sheets for teens.

www.YourDiabetesInfo.org • 1-888-693-NDEP (6337)

Francine R. Kaufman, M.D., Chief Medical Officer, Medtronic Diabetes, and Emeritus Professor of Pediatrics, Keck School of Medicine, University of Southern California, and Children's Hospital Los Angeles, CA, and Janet Silverstein, M.D., Professor, Department of Pediatrics, University of Florida, Gainesville, FL, reviewed this material for technical accuracy.

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention with the support of more than 200 partner organizations.

La diabetes

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave. Quiere decir que tienes muy elevada la cantidad de glucosa en la sangre (o azúcar en la sangre, como también se conoce). No es bueno tener mucha glucosa en la sangre. Hay diferentes tipos de diabetes:

- Con la **diabetes tipo 1**, el cuerpo no puede producir la insulina que necesita para convertir en energía los alimentos que se consumen. Si tienes este tipo de diabetes, debes recibir inyecciones o bomba de insulina. Los genes u otros factores causan la diabetes tipo 1.
- Con la **diabetes tipo 2**, el cuerpo no puede utilizar la insulina que produce. Los jóvenes tienen más probabilidad de desarrollar la diabetes tipo 2 si tienen sobrepeso, si no son activos o si tienen algún familiar que tenga diabetes. Además, tienes más probabilidad de desarrollar este tipo de diabetes si eres hispano o latino, indígena americano, afroamericano, asiático americano o de las islas del Pacífico.
- La **diabetes gestacional** es el tipo de diabetes que algunas mujeres desarrollan durante el embarazo. También aumenta la posibilidad de que tanto la madre como su hijo desarrollen diabetes más adelante.

¿Por qué debo controlar mi diabetes?

Si controlas tu diabetes, te sentirás mejor, tendrás más energía y podrás disminuir el riesgo de otros problemas de la salud. Muchas personas con diabetes tienen la presión arterial y el colesterol elevados, lo que puede dañar los vasos sanguíneos y causar ataques al corazón o al cerebro. Demasiada glucosa en la sangre puede dañar los ojos y los riñones, además de causar problemas con los pies, los dedos de los pies, las encías y los dientes. Lo bueno es que si controlas tu diabetes, puedes evitar o disminuir estos problemas.



¿Qué puedo hacer para controlar mi diabetes?

La clave para controlar la diabetes es mantener la glucosa en la sangre lo más cerca posible al nivel normal. El médico te dirá cuál es el nivel de glucosa en la sangre que debes tener. También, te enseñará a chequearte la glucosa sanguínea con un medidor de glucosa.

Aprende qué te hace elevar o disminuir demasiado el nivel de glucosa en la sangre.

- Los carbohidratos son una buena fuente de energía para el cuerpo. Pero si se comen muchos carbohidratos a la vez, se eleva el nivel de glucosa en la sangre. Entre los mejores carbohidratos que puedes consumir están los alimentos hechos de granos integrales, la leche con poca grasa o sin grasa y las verduras y frutas frescas. Además, el estar enfermo o con mucho estrés hace que se eleve el nivel de glucosa en la sangre.
- La insulina y otros medicamentos para la diabetes, así como mantenerte activo, ayudan a reducir la glucosa en la sangre. Si tienes exceso de peso, perder peso también puede reducir la glucosa en la sangre.

Controla tu diabetes para vivir una vida larga y sana y poder hacer todas las cosas que hacen tus amigos.

✓ **Come alimentos saludables**

- Escoge frutas y verduras, panes integrales, carnes con poca grasa, leche y quesos sin grasa o bajos en grasa, arroz integral y frijoles.
- Desayuna, almuerza y cena, y come uno o dos meriendas ("snacks"). Trata de comer a la misma hora todos los días.
- Los alimentos más saludables son los que han sido preparados al horno, asados o a la parrilla. Quitale el pellejo y toda la grasa que veas.
- Usa cantidades pequeñas de aceite así como de margarina, aderezos y mayonesa bajos en grasa.
- Evita la mantequilla, los alimentos fritos y las carnes con mucha grasa (como el tocino y las salchichas).
- Elige bien tus meriendas o "snacks". Por ejemplo, come fruta fresca o una rebanada de queso bajo en grasa con 5 ó 6 galletas saladas.

✓ **Mantente activo**

- Juega básquetbol o fútbol, monta en bicicleta o sal a dar una caminata a paso rápido.
- Haz ejercicio durante 60 minutos, todos los días. Puedes dividir este tiempo en periodos de 20 minutos, tres veces al día.
- Limita el tiempo que pasas frente a la televisión o a la computadora a menos de dos horas al día.

✓ **Mantente en un peso saludable**

- Come porciones pequeñas y mantente activo. Esto puede ayudarte a controlar la glucosa en la sangre y también previene el aumento de peso.
- Pregúntale a tu médico cuál es tu peso ideal.

✓ **Tómate tus medicamentos**

- Los jóvenes con diabetes tipo 1 necesitan insulina. Es posible que los jóvenes con diabetes tipo 2 necesiten insulina o tomar pastillas.
- Asegúrate de tomar los medicamentos todos los días tal como te lo recomendó tu médico.

✓ **Chequéate la glucosa sanguínea**

- Aprende a chequearte la glucosa sanguínea en casa con un medidor. El médico te enseñará cómo hacerlo y te dirá en qué nivel debe estar.



Controle la diabetes
por su
y de por **Vida.**

Visita...

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

para aprender más sobre la diabetes y obtener copias gratuitas de otras hojas informativas para jóvenes.

www.diabetesinformacion.org • 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)

El NDEP agradece a Francine R. Kaufman, M.D., Jefa del Departamento Médico de Medtronic Diabetes y Profesora Emérita de Pediatría de la Escuela de Medicina Keck de la Universidad de California del Sur y del Hospital Infantil de Los Ángeles, CA, y a Janet Silverstein, M.D., Profesora del Departamento de Pediatría, Universidad de Florida, Gainesville, FL, quienes revisaron este material para verificar su precisión técnica.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.