



CHATTING ABOUT HEALTH

DIABETES

La diabetes es un problema de salud a largo plazo que afecta la forma en que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía.



La insulina es la clave que permite que el azúcar pase de la sangre a las células, donde puede utilizarse como fuente de energía. Con la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla adecuadamente. El azúcar queda retenido en la sangre, donde puede causar graves problemas de salud como enfermedades cardíacas, pérdida de la visión y enfermedades renales.

Tipos De Diabetes

Diabetes Tipo 1

- El cuerpo deja de producir insulina.
- Generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes, pero puede diagnosticarse a cualquier edad.
- Los síntomas suelen aparecer rápidamente.
- El tratamiento requiere insulina diaria.

Diabetes Gestacional

- Se desarrolla en mujeres embarazadas que no tenían diabetes antes de quedar embarazadas.
- Mayor riesgo de problemas de salud para el bebé.
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2 en la madre en el futuro.

Prediabetes

- Los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no tan altos como en la diabetes tipo 2.
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Se puede prevenir con cambios en el estilo de vida.

Diabetes Tipo 2

- El cuerpo produce insulina, pero no la utiliza adecuadamente.
- Generalmente se diagnostica en adultos.
- Es posible que no notes síntomas.
- Si estás en riesgo, hazte una prueba de azúcar en sangre.

Usted corre riesgo de padecer prediabetes y diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Tiene 45 años o más
- Tiene un padre o hermano con diabetes tipo 2
- Hace actividad física menos de 3 veces por semana
- Tiene enfermedad del hígado graso no alcohólico
- Alguna vez ha tenido diabetes gestacional
- Alguna vez dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras



En este momento, nadie sabe cómo prevenir la diabetes tipo 1.

Puedes revertir la prediabetes y retrasar la diabetes

tipo 2 con cambios en tu estilo de vida, como perder un poco de peso, elegir una alimentación saludable y hacer más actividad física.



Aprende más:

<https://www.cdc.gov/diabetes/index.html>



Chatham Health En Acción

Chatham Health District recibió una subvención de 5 años del Departamento de Salud Pública de Connecticut para apoyar la prevención y el manejo de enfermedades crónicas. Utilizamos parte de estos fondos para impartir talleres anuales de Autogestión de Enfermedades Crónicas (CDSMP) y Autogestión de la Diabetes (DSMP) en todo el Distrito.



Estos talleres de Vivir Bien, de 6 semanas de duración, ayudan a las personas y a sus cuidadores a adquirir conocimientos y habilidades para ayudarlos a ellos y a sus seres queridos a vivir bien con problemas de salud persistentes.

La participación en los talleres es gratuita, pero es necesario inscribirse. Publicaremos información sobre los próximos programas en nuestra pagina y en Facebook.

Aprende más:



<https://chathamhealth.org/community-health#cdsmp>

¿Estás Preparado Para El Invierno?

Cualquiera puede verse afectado por las tormentas invernales y el frío extremo. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer para estar preparado para el invierno.

Incendios De Calefacción

- Mantenga cualquier objeto que se pueda quemar al menos a 90 cm de cualquier fuente de calor, como chimeneas, estufas de leña, radiadores, calefactores y velas.
- Siempre conecte los calefactores directamente a un tomacorriente y asegúrese de que los cables no estén dañados ni desgastados.
- Nunca use un horno para calentar su casa.



Cortes De Energía

- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador.
- Use los generadores solo en exteriores y lejos de ventanas.
- Desconecte los aparatos electrónicos para evitar daños por sobretensiones.
- Tenga planes alternativos para refrigerar medicamentos y hacer funcionar dispositivos médicos.



Winter Travel

- Considere posponer los viajes no esenciales hasta que mejoren las condiciones.
- Mantenga el tanque de gasolina lo más lleno posible.
- Asegúrese de que las llantas tengan suficiente banda de rodadura.
- Aumente la distancia de seguridad en carreteras con nieve y hielo.
- Tenga un kit de emergencia en su auto.



Aprende más:

<https://www.ready.gov/winter-ready>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

