

*What you need to know and what you can do to control your sugar levels!*

## What is Diabetes?

Diabetes is a disease in which the body does not use sugar (glucose) properly. The body breaks down most of the food you eat into sugar. Sugar travels in your blood through a hormone called insulin to all cells in the body. The cells need sugar to give you energy and keep you healthy. When you have diabetes it affects how insulin works in the body:



### Type 1 Diabetes

- The body does not make insulin

### Type 2 Diabetes

- The body does not make enough insulin, or
- The insulin you make does not work properly

### What are the signs and symptoms of diabetes?

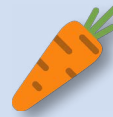
- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| • Frequent urination                      | • Very thirsty                       |
| • Hungry all the time                     | • Sudden weight loss                 |
| • Very tired                              | • Blurred vision                     |
| • Headaches                               | • Sweet cravings                     |
| • Tingling/numbness in the hands and feet | • Cuts/bruises that are slow to heal |

## Diabetes Complications

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| • Heart failure       | • Skin infections |
| • Stroke              | • Nerve damage    |
| • Blindness           | • Amputations     |
| • Kidney disease      | • Gum disease     |
| • Fatty liver disease | • Depression      |

## Taking Care of Diabetes

### Eat healthy:



- Eat less fat and fewer processed foods
- Eat more fruits and vegetables
- Do not skip meals
- Eat meals at the same time every day

### Be active:



- Exercise for at least 30 minutes, 5 to 6 days a week
- Examples of exercise include biking, walking, jogging, or yoga
- If you have heart problems, check with your doctor first

### Take your diabetic medication:



- Medicine can help you feel better and live longer
- Make sure to take it every day, even if you are feeling well
- If you have trouble remembering your medication, use a pill box

### Check your glucose:



- This will help you stay in control of your blood sugar levels
- It is the best method to check how your food choices are affecting your blood sugar levels
- You will need to learn how and when to check your sugar levels

**Feel better · Live better**  
**· Do more of what you enjoy**

Diabetes cannot be cured, but it can be controlled. Eat healthy foods every day, be more active, and take your medicine, if you need to. You can lead a healthy life with diabetes!

**SIGN UP FOR A CLASS TODAY!**

**1-323-558-7606 or [AltaMed.org/healthclasses](http://AltaMed.org/healthclasses)**

¡Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para controlar sus niveles de azúcar!

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no utiliza el azúcar (glucosa) en la sangre apropiadamente. El cuerpo convierte en azúcar la mayor parte de los alimentos que uno come. El azúcar viaja en la sangre a todas las células de el cuerpo. El cuerpo produce una hormona llamada insulina para ayudar a que el azúcar en la sangre entre a las células. Las células necesitan azúcar para darle energía al cuerpo y mantenerlo sano.



Si usted tiene diabetes:

### Diabetes tipo 1

- Su cuerpo no produce insulina

### Diabetes tipo 2

- Su cuerpo no produce suficiente insulina, o
- La insulina que produce no funciona correctamente

### ¿Cuales son las señales y síntomas de la diabetes?

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| • Orinar con frecuencia                              | • Mucha sed                           |
| • Hambre todo el tiempo                              | • Pérdida de peso repentina           |
| • Fatiga extrema                                     | • Vista borrosa                       |
| • Dolores de cabeza                                  | • Deseo por cosas dulces              |
| • Hormigueo o adormecimiento en las manos y los pies | • Cortadas o golpes lentos para sanar |

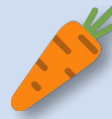
## Complicaciones de la diabetes

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| • Enfermedades cardíacas      | • Infecciones de la piel  |
| • Derrame cerebral            | • Daño a los nervios      |
| • Ceguera                     | • Amputaciones            |
| • Enfermedad del riñón        | • Infección en las encías |
| • Enfermedad del hígado graso | • Depresión               |

## Tomando cuidado de la diabetes

### Coma saludable:

- Coma menos grasas y comidas procesadas
- Coma más frutas y verduras
- No se salte comidas
- Coma a la misma hora todos los días



### Sea activo:

- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos, 5 a 6 veces por semana
- Ejercicios incluye andar en bicicleta, caminar, correr o hacer yoga
- Si tiene problemas del corazón, consulte con su médico primero



### Tome sus medicamentos:

- Los medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor y a vivir más
- Asegúrese de tomarlos todos los días, aunque se esté sintiendo bien
- Si tiene problemas en recordar sus medicamentos, use un pastillero



### Revise su nivel de azúcar:

- Esto ayudará a mantener un control de sus niveles de azúcar en la sangre
- Es la mejor manera de saber como sus opciones de alimentos están afectando sus niveles de azúcar
- Tendrá que aprender como y cuando revisar su azúcar



**Siéntase mejor · Viva más saludable**  
**· Haga más de las cosas que le gusten**

La diabetes no se puede curar, pero si se puede controlar. Coma alimentos saludables todos los días, esté activo a menudo y, si es necesario, tome sus medicamentos. ¡Usted puede llevar una vida saludable con la diabetes!

**¡REGÍSTRESE PARA UNA CLASE HOY!**

**1-323-558-7606 o [AltaMed.org/healthedclasses](http://AltaMed.org/healthedclasses)**