Type 2 Diabetes

What You Need to Know

Did you know that many people who have diabetes don't know it?

Diabetes means you have too much glucose in your blood. Glucose is a form of sugar your body uses for energy. Your blood always has some glucose in it. But too much glucose in your blood can damage your body over time.

Your body needs the hormone insulin to use glucose for energy. If your body doesn't make enough insulin or doesn't use insulin properly, you may develop diabetes.

Diabetes can cause heart attacks, strokes, blindness, kidney failure, and other serious health problems. But you can prevent health problems by keeping your blood glucose, blood pressure, and cholesterol under control.

What is type 2 diabetes?

Type 2 diabetes is the most common type of diabetes. It occurs because the body doesn't use insulin properly, a condition called insulin resistance. Over time, the cells that produce insulin cannot keep up with the body's needs and diabetes develops.

You are more likely to get type 2 diabetes if you

- are age 45 or older
- are overweight
- are not physically active
- have a family history of diabetes
- have high blood pressure or high cholesterol
- had gestational diabetes—diabetes during pregnancy—or gave birth to a baby weighing more than 9 pounds
- have blood glucose levels that are higher than normal but not high enough to be called diabetes
- are African American, American Indian, Asian American, Pacific Islander, or Hispanic/Latino
- have polycystic ovary syndrome
- have dark, thick, velvety skin around your neck or in your armpits
- have blood vessel problems affecting your heart, brain, or legs

How do I know if I have diabetes?

Your doctor can test your blood. Some people have signs of diabetes, such as being thirsty, having to urinate often, or feeling tired. But some people have no signs at all.

How can I take care of my diabetes?

You can take care of your diabetes by reaching your targets for blood glucose, blood pressure, and cholesterol. Talk with your doctor about your targets and how to reach them. Here are some ways to reach your targets.

- Make wise food choices. Choose fruits, vegetables, whole grains, fish, lean meats, and low-fat dairy products. Learn when to eat and how much to have.

National Diabetes Information Clearinghouse
NDIC
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Institutes of Health

Department of Health & Human Services USA

- Be physically active for 30 to 60 minutes every day. For example, take a walk each day.
- Reach and stay at a healthy weight. Making wise food choices and being active can help you control your weight.
- Take your medicines as prescribed and keep taking them, even after you've reached your targets.
- Ask your doctor if you should take aspirin to prevent a heart attack or stroke.
- If you smoke, quit.

Where can I get more information about diabetes?

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Phone: 1–800–860–8747
Fax: 703–738–4929
Email: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

The National Diabetes Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Diabetes Information Clearinghouse or at *www.diabetes.niddk.nih.gov.*

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07–6129
June 2007

Diabetes Tipo 2

Lo que debe saber

¿Sabía usted que muchas personas que tienen diabetes no lo saben?

Tener diabetes significa tener demasiada glucosa en la sangre. La glucosa es una forma de azúcar que el cuerpo usa como energía. Su sangre siempre contiene algo de glucosa. Pero tener demasiada glucosa en la sangre puede dañar el cuerpo con el paso del tiempo.

Su cuerpo necesita la hormona insulina para usar la glucosa como energía. Si su cuerpo no produce suficiente insulina, o si no usa la insulina de forma adecuada, es posible que usted presente diabetes.

La diabetes puede causar ataques al corazón, derrames cerebrales, ceguera, insuficiencia renal y otros problemas de salud graves. Pero usted puede prevenir los problemas de salud al mantener bajo control la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Se presenta cuando el cuerpo no usa la insulina de forma adecuada, una afección que se llama resistencia a la insulina. Con el paso del tiempo, las células que producen la insulina no pueden satisfacer las necesidades del cuerpo y se presenta la diabetes.

Hay más probabilidad de que usted padezca diabetes si

- tiene 45 años o más
- tiene sobrepeso
- no se mantiene activo
- tiene antecedentes familiares de diabetes
- tiene presión arterial alta o colesterol alto
- tuvo diabetes durante un embarazo—diabetes gestacional
- tiene prediabetes, que significa que su nivel de glucosa en la sangre es mayor que lo normal
- es africanoamericano, nativoamericano, asiáticoamericano, hispano/latino o americano de las islas del Pacífico
- tiene síndrome de ovario poliquístico
- tiene la piel oscura, gruesa y aterciopelada
- tiene problemas a los vasos sanguíneos que afectan al corazón, cerebro y piernas

¿Cómo sé si tengo diabetes?

El médico puede hacerle una prueba de sangre. Algunas personas presentan signos de diabetes, como mucha sed, necesidad de orinar con frecuencia o sensación de cansancio. Pero algunas personas no presentan ningún signo.

National Diabetes Information Clearinghouse
NDIC
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Institutes of Health

Department of Health & Human Services-USA

¿Cómo puedo cuidar mi diabetes?

Puede cuidar su diabetes logrando sus niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. Hable con el médico acerca de sus niveles deseados y cómo lograrlos. A continuación encontrará algunas maneras de lograr sus niveles deseados.

- Elija muy bien lo que come. Elija frutas, verduras, granos integrales, pescados, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. Sepa cuándo y cuánto comer.
- Realice actividad física durante 30 minutos todos los días. Por ejemplo, haga una caminata todos los días.
- Logre y mantenga un peso corporal saludable. Elegir muy bien lo que come y mantenerse activo pueden ayudarle a controlar su peso.
- Tome sus medicinas según las indicaciones del médico.
- Si fuma, deje de fumar.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Teléfono: 1–800–860–8747
Fax: 703–738–4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en *www.diabetes.niddk.nih.gov*. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp*.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07–6129S
Junio 2007