

WHAT IS TYPE 2 DIABETES

WHAT IS IT?

A disease where body cells become resistant to insulin.

Glucose (sugar) is the main source of energy for cells. Insulin acts like a key to unlock the cells and let glucose in.

With type 2 diabetes, the key doesn't fit the lock, resulting in more glucose in the blood.

SYMPTOMS?

Having to pee a lot, especially at night
Being very thirsty
Being very hungry
Having blurry vision
Not being able to feel hands and feet
Having cuts that heal slowly



WHY IS IT IMPORTANT?

Hispanics have a 50% chance of developing type 2 diabetes and are more likely to develop it at a younger age



RISK FACTORS?

Overweight
Poor diet control
Family history
Have prediabetes
Are physically active less than 3 times a week
Are Hispanic or Latino, African American, or American Indian



WHY IS IT DANGEROUS?

High blood sugar can increase the risk of heart disease, stroke, kidney disease, vision loss, and loss of limbs or extremities



FOR MORE INFORMATION:
CDC.GOV/DIABETES/BASICS/TYPE2.HTML



¿QUÉ ES



LA DIABETES TIPO 2?

¿QUÉ ES?

Una enfermedad en la que las células del cuerpo se vuelven resistentes a la insulina.

La glucosa (azúcar) es la principal fuente de energía para las células. La insulina actúa como una llave para desbloquear las células y dejar entrar la glucosa.

Con la diabetes tipo 2, la llave no encaja en la cerradura, lo que genera más glucosa en la sangre.

¿SÍNTOMAS?

Tener que orinar mucho, especialmente por la noche

tener mucha sed

tener mucha hambre

Tener visión borrosa

No poder sentir las manos y los pies

Tener cortes que sanan lentamente



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los hispanos tienen un 50 % de posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 y es más probable que la desarrollen a una edad más temprana.



¿FACTORES DE RIESGO?

Exceso de peso

Mal control de la dieta.

Historia familiar tiene prediabetes

Son físicamente activos menos de 3 veces por semana

Son hispanos o latinos, afroamericanos o indios americanos



¿POR QUÉ ES PELIGROSO?

El nivel alto de azúcar en la sangre puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, pérdida de la visión y pérdida de miembros o extremidades.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
CDC.GOV/DIABETES/BASICS/TYPE2.HTML



HOW TO MANAGE TYPE 2 DIABETES



HEALTHY DIET

Eat a consistent, balanced diet. Include vegetables, whole grains, fresh fruits, chicken/fish, and foods rich in fiber. Limit salt and unhealthy fats. Avoid sugary food and drinks.

2

PHYSICAL ACTIVITY

30 mins a day, 5 days a week.

TREATMENT

Take prescribed medication and visit the doctor regularly.

3

4

MONITOR

Check your feet regularly for cuts and blisters. Keep feet soft with lotion. Get regular eye and dental exams.

CÓMO MANEJAR LA DIABETES TIPO 2



DIETA SALUDABLE

Coma una dieta consistente y balanceada. Incluya verduras, cereales integrales, frutas frescas, pollo/pescado y alimentos ricos en fibra. Limite la sal y las grasas no saludables. Evite los alimentos y bebidas azucarados.

2

ACTIVIDAD FÍSICA

30 minutos al día, 5 días a la semana.

TRATAMIENTO

Tome la medicación prescrita y visite al médico con regularidad.

3

4

CONTROLARTE A TI MISMO

Revise sus pies regularmente para ver si tiene cortes y ampollas. Mantenga los pies suaves con loción. Hágase exámenes regulares de la vista y dentales.



"THE SILENT KILLER":

High blood pressure (hypertension)

When blood is pumped through the arteries by the heart, the pressure it puts on the artery walls is known as blood pressure

NORMAL BLOOD PRESSURE:

120/80 MMHG OR LOWER

HIGH BLOOD PRESSURE:

130/80MMHG OR HIGHER

NO signs or symptoms! Having regular blood pressure readings over the normal range is a diagnosis of hypertension.

High blood pressure increases the risk of stroke, heart disease, heart attack, brain aneurysms, vision loss, and kidney vision.



FOR MORE INFORMATION:
[CDC.GOV/BLOODPRESSURE/ABOUT.HTM](https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm)

"I feel fine!"



"EL ASESINO SILENCIOSO":

Presión arterial alta (hipertensión)

Cuando el corazón bombea sangre a través de las arterias, la presión que ejerce sobre las paredes de las arterias se conoce como presión arterial.

PRESIÓN ARTERIAL NORMAL:

120/80 MMHG O INFERIOR

PRESIÓN ARTERIAL ALTA:

130/80 MMHG O SUPERIOR

¡SIN signos ni síntomas! Tener lecturas regulares de presión arterial por encima del rango normal es un diagnóstico de hipertensión.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, aneurismas cerebrales, pérdida de la visión y visión renal.



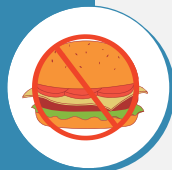
PARA MÁS INFORMACIÓN:
[CDC.GOV/BLOODPRESSURE/ABOUT.HTM](https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm)

"¡Me siento bien!"

PREVENT HYPERTENSION (HIGH BLOOD PRESSURE)



Reduce salt to less than 5g a day



Avoid saturated fats and trans fats



Eat more fruits and vegetables



Stop smoking



Reduce alcohol



Be physically active every day

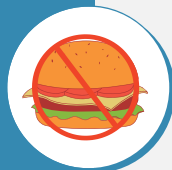
FOR MORE INFORMATION:

[CDC.GOV/BLOODPRESSURE/PREVENT.HTM](https://www.cdc.gov/bloodpressure/prevent.htm)
[MAYOCLINIC.ORG/DISEASES-CONDITIONS/HIGH-BLOOD-PRESSURE/IN-DEPTH/HIGH-BLOOD-PRESSURE/ART-20046974](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974)

PREVENIR LA HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)



Reducir la sal a menos de 5 g al día



Evite las grasas saturadas y las grasas trans



Come más frutas y vegetales



Deja de fumar



Reducir el alcohol



Estar físicamente activo todos los días

PARA MÁS INFORMACIÓN:

[CDC.GOV/BLOODPRESSURE/PREVENT.HTM](https://www.cdc.gov/bloodpressure/prevent.htm)
[MAYOCLINIC.ORG/DISEASES-CONDITIONS/HIGH-BLOOD-PRESSURE/IN-DEPTH/HIGH-BLOOD-PRESSURE/ART-20046974](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974)



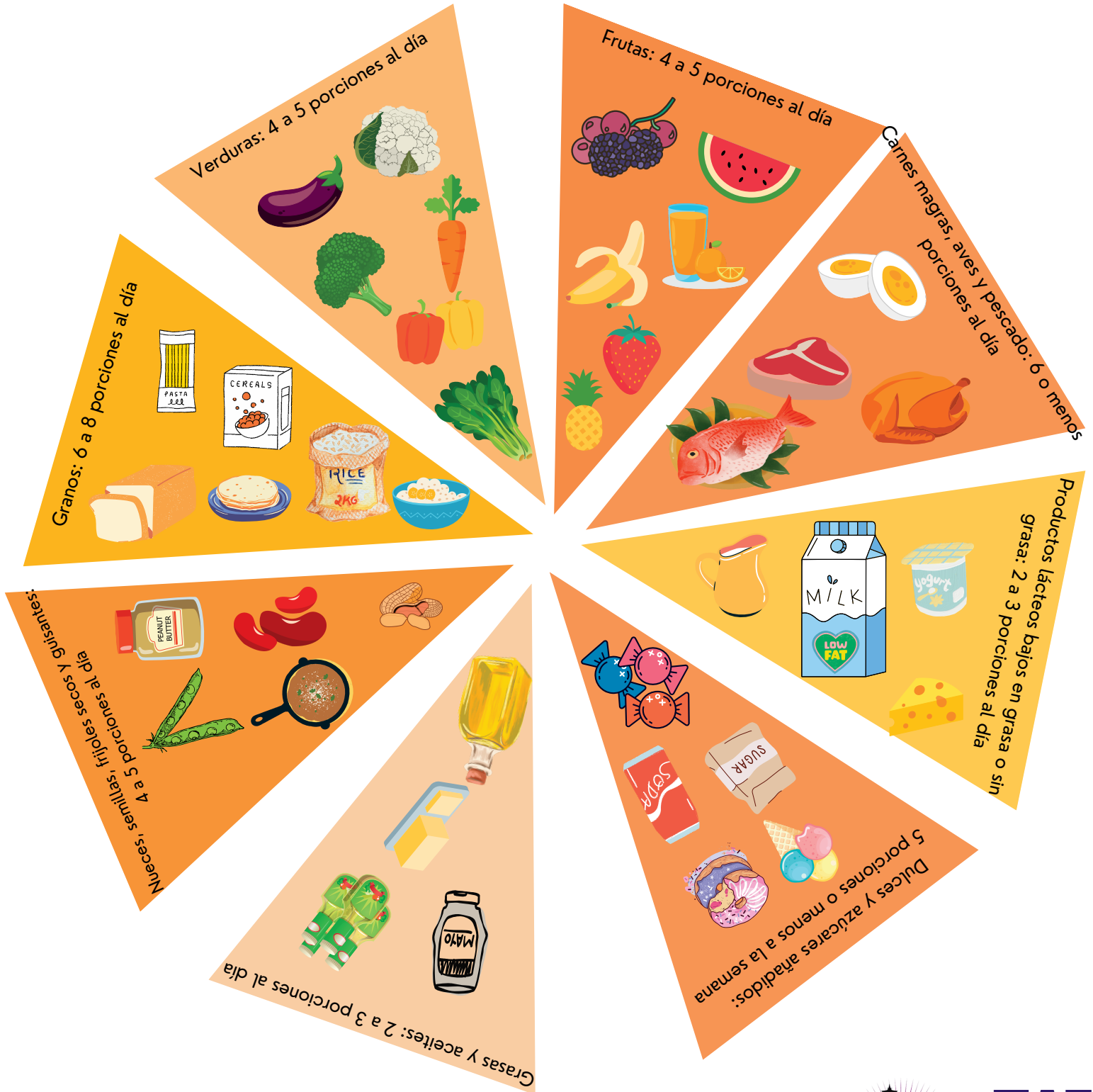
The DASH Diet

The DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) is proven to lower blood pressure and prevent heart disease.



La dieta DASH

Se ha comprobado que DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) reduce la presión arterial y previene enfermedades cardíacas.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
NHLBI.NIH.GOV/EDUCATION/DASH-EATING-PLAN

