

DIABETES

Awareness

NOVEMBER

Diabetes Awareness

November is National Diabetes Awareness Month, a time when communities and health professionals across the country team up to raise awareness about diabetes. Diabetes can lead to damage in the eyes, kidneys, nerves, and heart, and is also linked to certain types of cancer.

Understanding Diabetes

Diabetes refers to a disruption in how the body utilizes insulin, resulting in elevated blood glucose levels. When carbohydrates are consumed, they are broken down into glucose, which is typically used as an energy source for cells or stored for later use. There are two types of diabetes that impact this process differently.

Type 1 diabetes (<10% of cases) is a chronic condition wherein the pancreas produces little to no insulin. In such cases, the administration of insulin is necessary to enable the body to use glucose for energy and maintain normal blood glucose levels.

Type 2 diabetes (>90% of cases) is a chronic condition characterized by the gradual development of insulin resistance in the body, possibly accompanied by insufficient insulin production. This is managed through lifestyle adjustments to reduce insulin resistance, as well as the use of medications.

Prediabetes refers to a state of insulin resistance that has not yet progressed to type 2 diabetes. It is essential to be aware of whether you have any of these conditions to prevent potential complications in the future.

Acknowledging The Signs & Symptoms

Symptoms of high blood sugar:

- Frequent urination
- Persistent thirst, regardless of fluid intake
- Excessive hunger, even with regular meals
- Severe fatigue
- Blurred vision
- Delayed healing of cuts or bruises
- Unintentional weight loss (specific to type 1 diabetes)

Individuals with early diabetes, often referred to as "prediabetes," may not exhibit any symptoms. It's crucial to understand that 1 in 3 people in the U.S. has prediabetes, and many remain unaware of their condition.

Since elevated blood sugar levels can sometimes go unnoticed, many cases of diabetes or prediabetes remain undiagnosed. It is important to consult your doctor and undergo screening for diabetes and prediabetes.

SAVE A LIFE

KNOW THE SIGNS

TYPE 1 DIABETES IS COMMONLY
MISTAKEN FOR
GROWTH SPURTS

COLD OR FLU

URNIARY TRACT INFECTIONS

WARNING SIGNS OF

TYPE 1
DIABETES

HEADACHES
WEIGHT LOSS
BLURRY VISION
EXTREME THIRST
FREQUENT URINATION
INCREASED APPETITE
FRUITY BREATH ODOR
FATIGUE AND WEEKNESS
RAPID DEEP BREATHING



HEART OF AG

HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

Concienciación Sobre La DIABETES

NOVIEMBRE

Concienciación sobre la Diabetes

Noviembre es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Diabetes, un momento en el que las comunidades y los profesionales de la salud de todo el país se unen para crear conciencia sobre la diabetes. La diabetes puede provocar daños en los ojos, riñones, nervios y corazón, y también está relacionada con ciertos tipos de cáncer.

Comprensión de la Diabetes

La diabetes se refiere a una alteración en la forma en que el cuerpo utiliza la insulina, lo que resulta en niveles elevados de glucosa en la sangre. Cuando se consumen carbohidratos, estos se descomponen en glucosa, que normalmente se utiliza como fuente de energía para las células o se almacena para su uso posterior. Hay dos tipos de diabetes que afectan este proceso de manera diferente.

La diabetes tipo 1 (<10% de los casos) es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina. En estos casos, la administración de insulina es necesaria para permitir que el cuerpo utilice la glucosa como energía y mantenga niveles normales de glucosa en la sangre.

La diabetes tipo 2 (>90% de los casos) es una afección crónica caracterizada por el desarrollo gradual de resistencia a la insulina en el cuerpo, posiblemente acompañada de una producción insuficiente de insulina. Esto se controla mediante ajustes en el estilo de vida para reducir la resistencia a la insulina, así como el uso de medicamentos.

La prediabetes se refiere a un estado de resistencia a la insulina que aún no ha progresado a diabetes tipo 2. Es esencial ser consciente de si se tiene alguna de estas condiciones para prevenir posibles complicaciones en el futuro.

Reconociendo los Signos y Síntomas

Síntomas de niveles elevados de azúcar en la sangre:

- Micción frecuente
- Sed persistente, independientemente de la ingesta de líquidos
- Hambre excesiva, incluso con comidas regulares
- Fatiga severa
- Visión borrosa
- Cicatrización retardada de cortes o moretones
- Pérdida de peso no intencional (específica de la diabetes tipo 1)

Las personas con diabetes temprana, a menudo denominada "prediabetes", pueden no presentar ningún síntoma. Es crucial comprender que 1 de cada 3 personas en los EE. UU. tiene prediabetes y muchos desconocen su condición.

Dado que los niveles elevados de azúcar en la sangre a veces pueden pasar desapercibidos, muchos casos de diabetes o prediabetes quedan sin diagnosticar. Es importante consultar a su médico y someterse a pruebas de detección de diabetes y prediabetes.

SALVA UNA
VIDA

CONOZCA LOS SEÑALES

SEÑALES DE
ADVERTENCIA DE

DIABETES
TIPO 1

TYPE 1 DIABETES IS COMMONLY
COMÚNMENTE CON
RÁFAGAS DE CRECIMIENTO

UN RESFRIADO ○ LA GRIPE

INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

DOLORES DE CABEZA
PÉRDIDA DE PESO
VISIÓN BORROSA
SÍNTESIS EXTREMA
MICCIÓN FRECUENTE
AUMENTO DEL APETITO
ALIENTO AFRUTADO
FATIGA Y CANSANCIO
RESPIRACIÓN RÁPIDA Y PROFUNDA



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic