

Conceptos Básicos Sobre la Diabetes

Diabetes Basics

Ileana Vargas MD MS

Assistant Professor of Pediatrics

Ana Rodriguez Escalante RD CDN

Kyle Murray RD CDN CDE

Community Nutrition Specialists

AMAZING
THINGS
ARE
HAPPENING
HERE

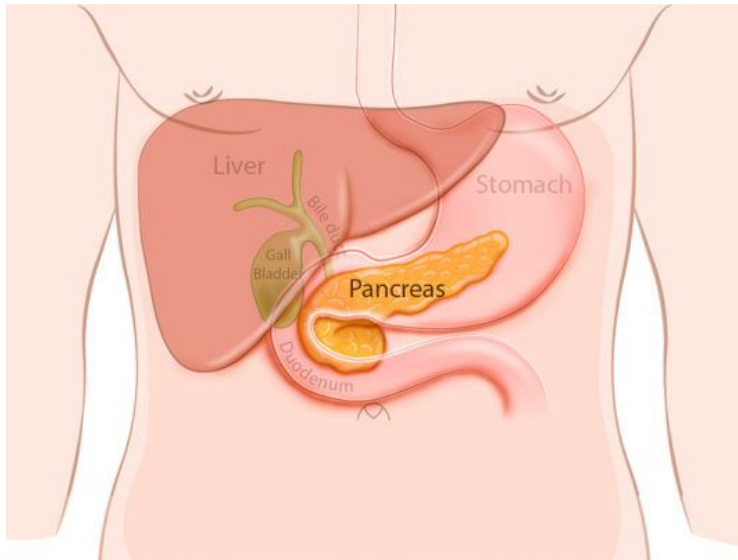
Welcome / Bienvenido



Raise your hand in the chat if you or someone in your family has diabetes or prediabetes.

Levante la mano en el chat si usted o alguien en su familia tiene diabetes or “pre-diabetes.”

Types of Diabetes / Tipos de la Diabetes

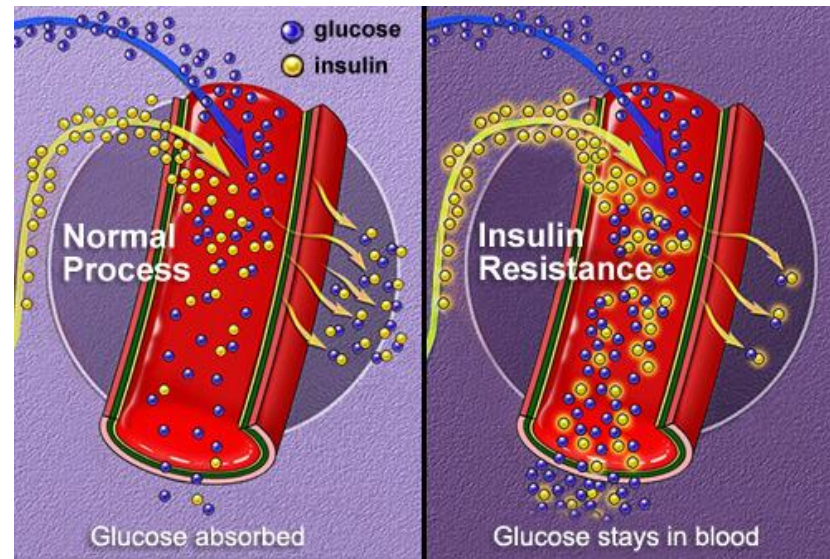


Type 1 Diabetes

Formerly known as “juvenile” diabetes, a complete failure of the body to produce insulin, requires insulin treatment for life.

Type 2 Diabetes

Formerly known as “adult-onset” diabetes. Dysfunction in glucose metabolism that develops over time, characterized by insulin resistance and decreased insulin production.



Diabetes Tipo 1

Anteriormente conocida como diabetes “juvenil”, una falla total del cuerpo para producir insulina, requiere tratamiento con insulina de por vida.

Diabetes Tipo 2

Anteriormente conocida como diabetes de “inicio en la edad adulta”. Disfunción en el metabolismo de la glucosa que se desarrolla con el tiempo, caracterizada por resistencia a la insulina y disminución de la producción de insulina.

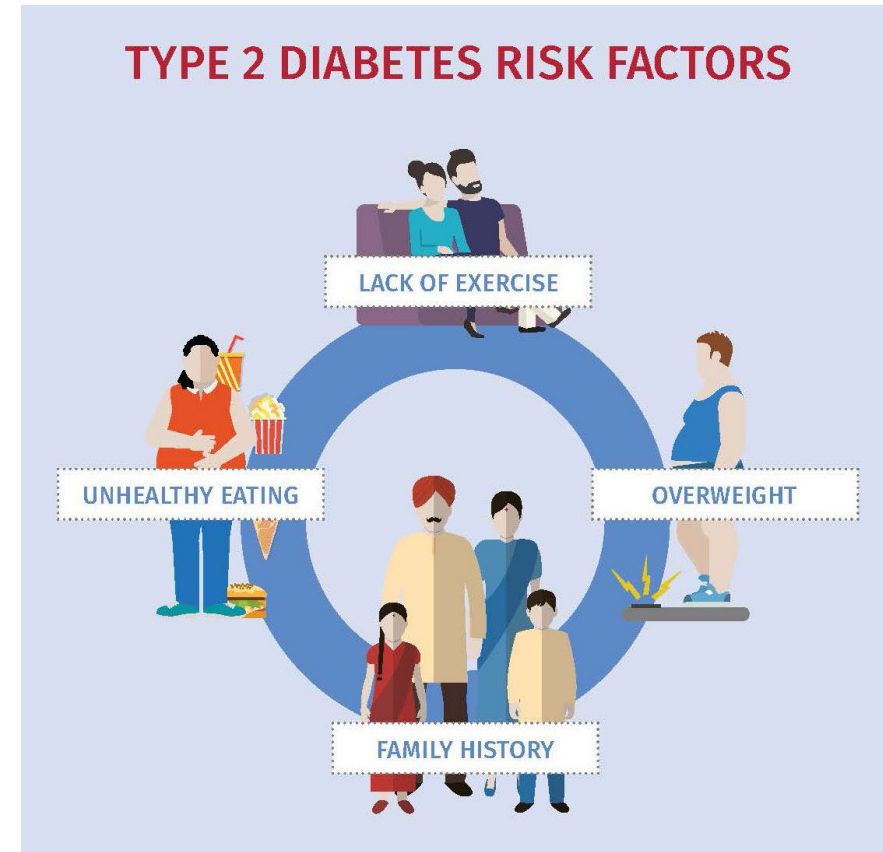
Desarrollo de Diabetes Tipo 2

Factores de Riesgo:

- Edad >45 años
- Raza / Etnia - las personas de color tienen más probabilidades de desarrollar diabetes
- Historia familiar de la diabetes
- Historia de la diabetes gestacional

Factores de Riesgo - Estilo de vida:

- Estilo de vida sedentario
- Obesidad - exceso de grasa visceral
- Colesterol y triglicéridos elevados
- Ingesta excesiva de bebidas con azúcar, alimentos procesados, carne de res etc.
- Fumar



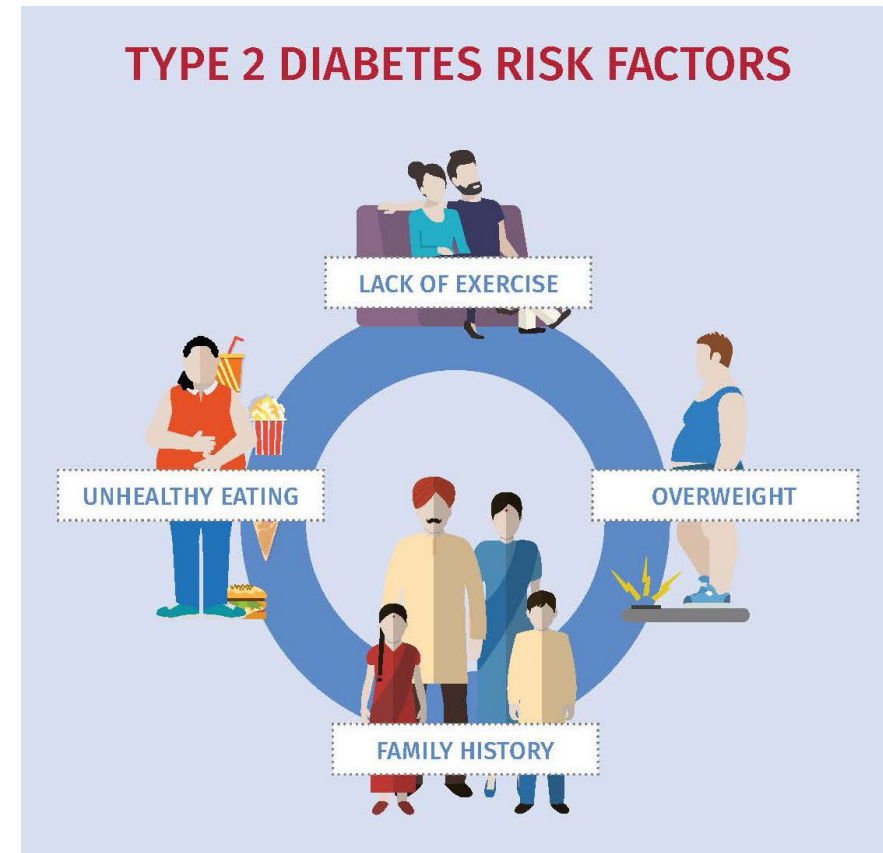
Development of Type 2 Diabetes

Risk Factors:

- Age >45
- Race and Ethnicity: People of color are more likely to develop diabetes
- Family History of Diabetes
- History of Gestational Diabetes

Lifestyle Risk Factors:

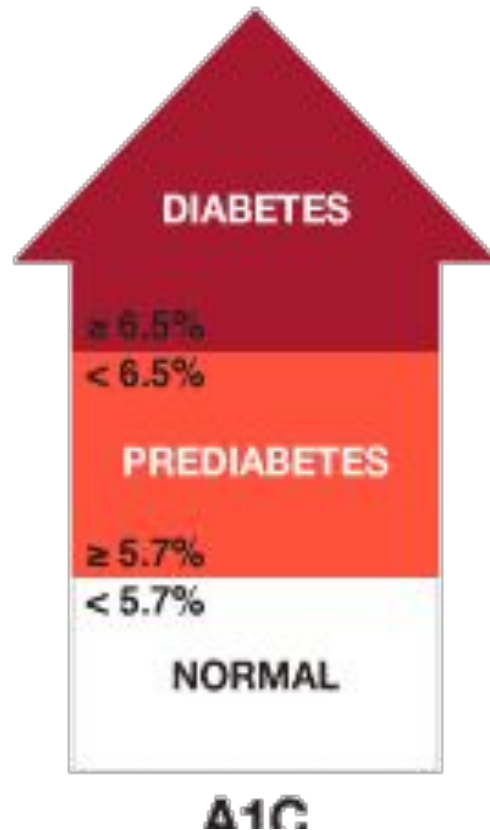
- Sedentary lifestyle
- Obesity - especially excess visceral fat
- Elevated cholesterol, triglycerides
- Excessive intake of sweetened beverages, processed foods, red meat
- Smoking



Effects of Diabetes / Efectos de la Diabetes

- Elevated blood glucose (blood sugar) / Nivel elevado de glucosa (azúcar en la sangre)
- Fatigue, headache, general malaise / Fatiga, dolor de cabeza, malestar general
- Increased stress on the heart and kidneys / Aumento del estrés en el corazón y los riñones
- Poor circulation, especially in extremities / Mala circulación, especialmente en las extremidades
- Nerve damage / Daño en el sistema nervioso
- Increased risk of other illness / Riesgo aumentado de otras enfermedades

When to test for Diabetes / Cuando hacerse la prueba de Diabetes



Symptoms of Diabetes / Síntomas de diabetes

- Unquenchable thirst / Sed insaciable
- Frequent urination / Urinacion frecuente
- Increased hunger / Aumento de hambre

Those with the aforementioned risk factors should be tested frequently by their doctor.

Aquellos con los factores de riesgo antes mencionados deben ser examinados con frecuencia por su médico.

Lower your Risk / Bajar su riesgo



Healthy Eating Patterns

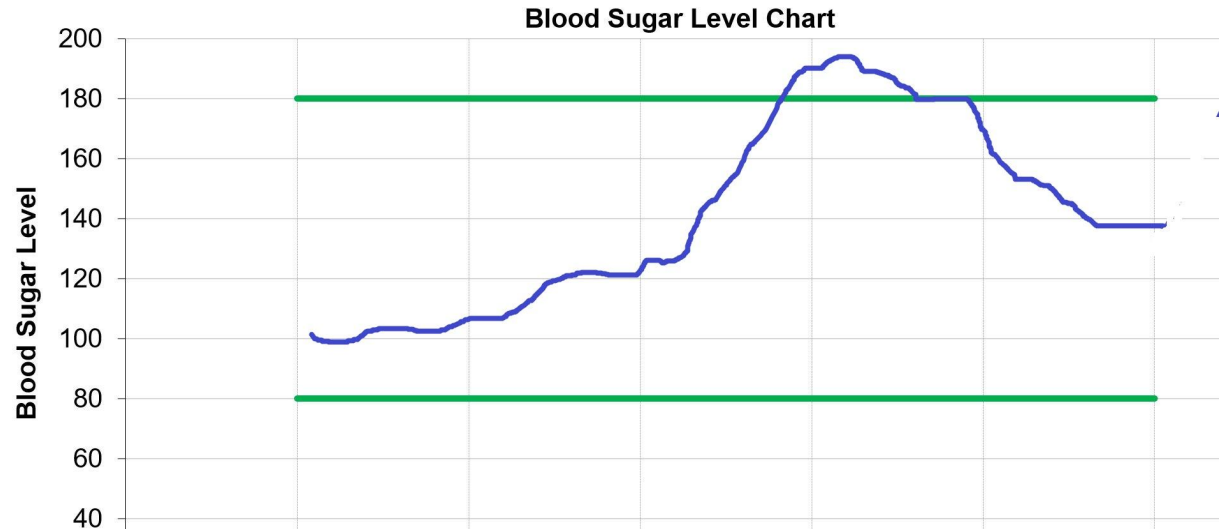
- Reduce or eliminate beverages with sugar
- Increase intake of vegetables and fruit
- Limit intake of packaged, processed, and restaurant foods
- Careful with portion size, especially of starches and sugar
- Increase fiber intake - whole grains, beans, vegetables, fruit
- Varied, lean protein sources - beans, fish, chicken, eggs



Patrones de Alimentación Saludable

- Reduzca o elimine bebidas que llevan azúcar
- Aumenta la ingestión de verdura y fruta
- Límite alimentos procesados y del restaurante
- Limite el tamaño de porción, especialmente de almidón y azúcar
- Come mas fibra - granos integrales, habichuelas, vegetales, fruta
- Come una variedad de proteínas - habichuelas, pescado, pollo, huevos

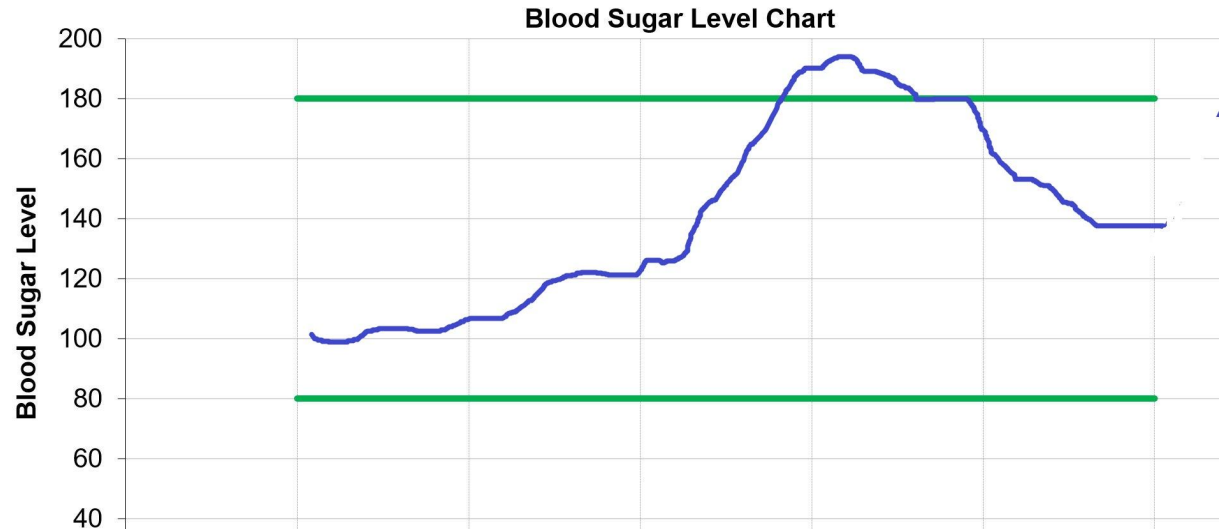
Treating diabetes with Food



- Large amounts of carbohydrate cause rapid spikes in blood glucose, require large amounts of insulin
- This can result in excess weight gain and increased inflammatory stress
- Over time, this stress can damage your glucose metabolism system, increasing risk and severity of diabetes

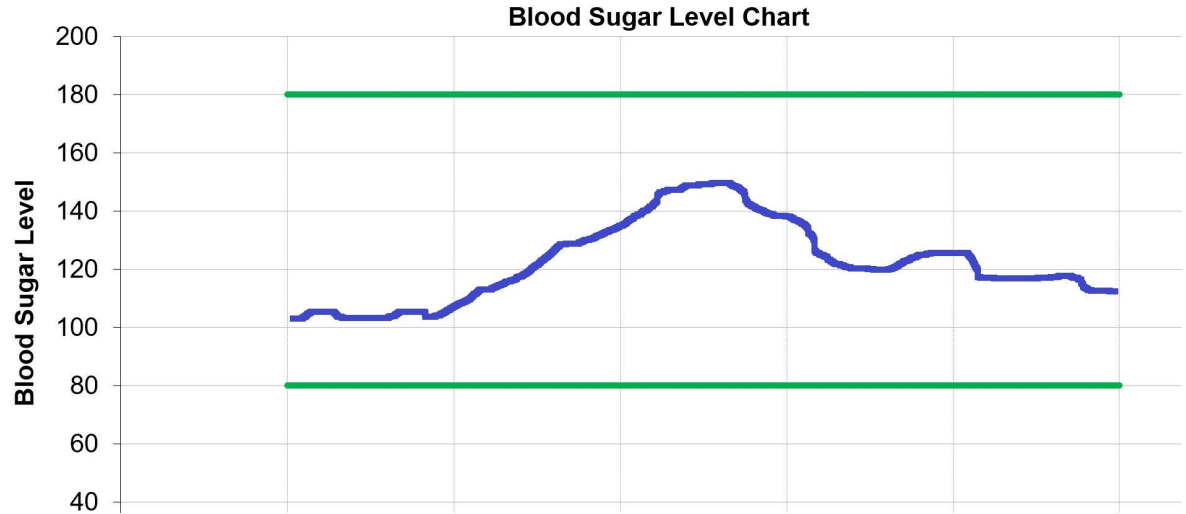


Tratamiento nutricional de la diabetes



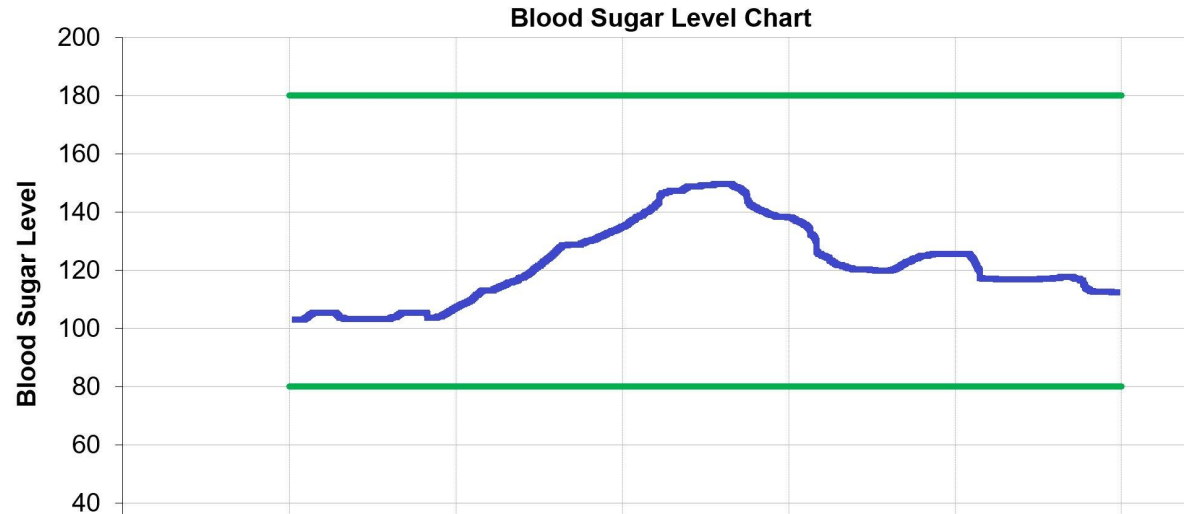
- Grandes cantidades de carbohidratos provocan aumentos rápidos en la glucosa en sangre, requieren grandes cantidades de insulina
- Esto resulta en un aumento excesivo de peso y un aumento del estrés inflamatorio.
- Con el tiempo, este estrés daña su metabolismo de la glucosa, aumentando el riesgo y la gravedad de la diabetes.

Treating diabetes with Food



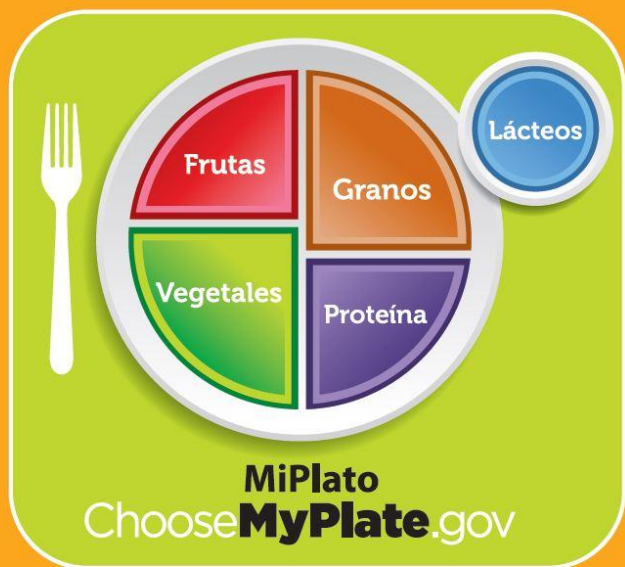
- Smaller portions of carbohydrate and sugar lead to mild rise in blood glucose, your system can respond with a moderate amount of insulin
- Less weight gain and inflammatory stress, especially with high fiber vegetables and fruit
- Lowers risk and severity of diabetes in the long term

Tratamiento nutricional de la diabetes



- Porciones pequeñas de carbohidratos y azúcar provocan un leve aumento de la glucosa en sangre, su sistema responde con una cantidad moderada de insulina
- Menos aumento de peso y estrés inflamatorio, especialmente con frutas y verduras con alto contenido de fibra
- Reduce el riesgo y la gravedad de la diabetes a largo plazo₁₂

¿Qué hay en su plato?



Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso. Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.



Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

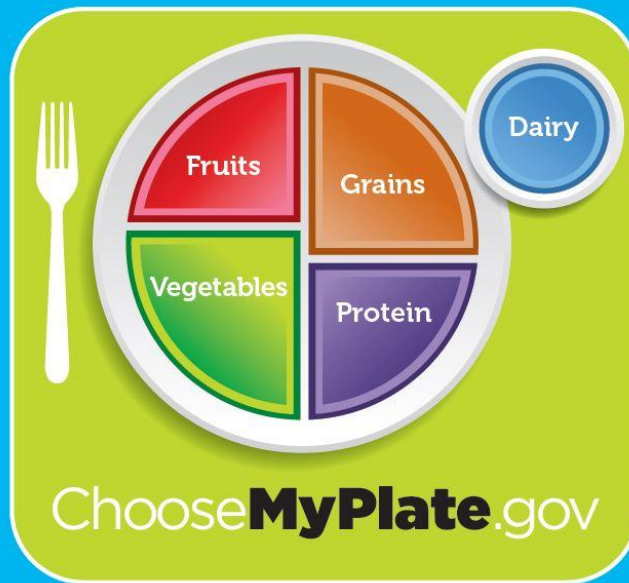


Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.



Varíe sus fuentes de proteína.

What's on your plate?



Before you eat, think about what and how much food goes on your plate or in your cup or bowl. Over the day, include foods from all food groups: vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products, and lean protein foods.



Make half your plate fruits and vegetables.



Make at least half your grains whole.



Switch to skim or 1% milk.



Vary your protein food choices.

Lower your Risk / Bajar su riesgo



Physical Activity

- Getting exercise can effectively improve diabetes care and prevention, even without weight loss
- Reduces systemic inflammation, protecting your metabolism
- Improves insulin action and glucose absorption
- Many varieties: walking, dance, resistance training, running, yoga



Actividad Física

- Actividad física puede mejorar el cuidado y la prevención de la diabetes, incluso sin bajar de peso
- Reduce la inflamación sistémica, para proteger su metabolismo
- Mejora la absorción de glucosa y la actividad de insulina
- Variedades: caminar, bailar, entrenamiento de resistencia, correr, yoga