

LA DIABETES, una enfermedad manejable.



El Programa Sana La Rana de Pfizer.

En Pfizer queremos ayudarle a saber cómo reconocer y entender más sobre la diabetes y otras enfermedades. Para ello hemos creado el Programa Sana La Rana, para orientar a usted y a su familia. Este folleto es una muestra de cómo Pfizer le ayuda a saber más sobre su salud y lo que puede afectarla.

Para obtener más información en su idioma sobre la diabetes y otras enfermedades, visite la página Web www.sanalarana.com o llame al 1-800-250-5885.

Manténgase informado con el Programa Sana La Rana y visite a su doctor regularmente.



TM

ente
las
dado
n.

444D

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?



Una de las formas de mantener un buen control es midiéndose el azúcar en la sangre varias veces al día. Es fácil y no duele.

Los principales síntomas de esta enfermedad son:

- Mucha sed.
- Ganas frecuentes de orinar.
- Da hambre sin saber por qué.
- Pérdida de peso que no se puede explicar.
- Visión borrosa.
- Se duermen o hay cosquillas de manos o pies.
- Debilidad, fatiga o depresión sin que haya una razón.

Si piensa que tiene uno o más de estos síntomas, consulte a un médico pronto. Con un examen de sangre sencillo su médico podrá saber la cantidad de azúcar (glucosa) que hay en su sangre.

¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

Ya sea que tiene tipo 1 o tipo 2, la diabetes puede causar graves daños a su cuerpo si el azúcar y grasa están todo el tiempo elevados en la sangre. Los problemas más comunes con la diabetes suceden en el corazón, los riñones, la vista, el sistema nervioso y los pies.

Estudios recientes sobre diabetes nos dicen que estas complicaciones se pueden controlar.

¿Cómo se pueden controlar las complicaciones?

- Manteniendo el azúcar en la sangre lo más normal que pueda.
- Perdiendo peso si tiene sobrepeso.
- Siguiendo una dieta adecuada y balanceada.
- Haciendo ejercicio.

Siga las recomendaciones de su médico y viva una vida más tranquila, en compañía de sus seres queridos.

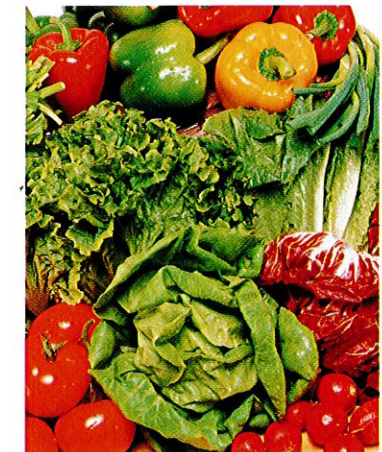


La diabetes y la alimentación.

Una dieta balanceada y adecuada es muy importante en el buen control de la diabetes. Un buen plan debe adaptarse a su forma de comer y a su horario, debe permitirle comer alimentos de todos los grupos como: vegetales y frutas, carnes, productos lácteos, granos, cereales y panes.

Busque ayuda de un profesional de la nutrición para que juntos hagan un plan que sea bueno para usted, que incluya las comidas que le gustan y le ayude a mantener un buen peso.

Si desea obtener más información, llámenos al 1-800-250-5885 o visítenos en nuestra página Web www.sanalarana.com.



Comer alimentos sanos y balanceados es importante para el diabético, puede ayudarle a tener un buen control.

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad en la que el cuerpo puede hacer una de dos cosas:

- No produce insulina.
- No produce suficiente insulina o tiene problemas para usar la insulina que produce.

La insulina es necesaria porque usa el azúcar (glucosa) de su sangre, para la energía que su cuerpo necesita para vivir.

Hay dos tipos de diabetes:

Tipo 1

- El páncreas no produce insulina.
- Es más común en niños y jóvenes.
- Uno de cada 10 latinos con diabetes, tiene diabetes tipo 1.

Tipo 2

- El páncreas no produce suficiente insulina o tiene problemas para usar la insulina que produce.
- Es común que aparezca después de los 30 años de edad.
- Nueve de cada 10 latinos con diabetes, tienen diabetes tipo 2.

En la actualidad más de 3 millones de hispanos tienen diabetes del tipo 2, pero lo sorprendente es que muy pocos de ellos reciben tratamiento.



SANA SANA COLITA DE RANA,
VISITA A TU DOCTOR PARA UNA VIDA SANA.™



1-800-250-5885
www.sanalarana.com.

La información que encontrará aquí se ofrece con un objetivo solamente educativo y no trata de reemplazar lo que su médico le diga. Todas las decisiones sobre su salud deben ser hechas con su profesional de cuidado de la salud, considerando las características únicas de su situación.

DIABETES, a manageable disease.

WHAT IS IT?

Diabetes is a disease in which the body does one of two things:

- Doesn't make insulin.
- Doesn't make enough insulin or has trouble using the insulin it produces.

Your body needs insulin to live. It helps your body use the sugar from your blood for energy.

There are 2 kinds of diabetes:

Type 1

- The pancreas doesn't make insulin.
- It's the least common. One of every 10 Latinos with diabetes has type 1.

Type 2

- The pancreas doesn't make enough insulin or the body has trouble using the insulin it produces.
- It's the most common. Nine out of 10 Latinos with diabetes have type 2.

There are 18.2 million people in the U.S. who have diabetes.

WHAT SHOULD I KNOW?

The main symptoms of diabetes are:

- A lot of thirst
- A need to urinate a lot

(continued on back)



SANA SANA COLITA DE RANA,
VISITA A TU DOCTOR PARA UNA VIDA SANA.™



1-800-250-5885
www.sanalarana.com.

La información que encontrará aquí se ofrece con un objetivo solamente educativo y no trata de reemplazar lo que su médico le diga. Todas las decisiones sobre su salud deben ser hechas con su profesional de cuidado de la salud, considerando las características únicas de su situación.