

Know **Diabetes** by **Heart**™

Tipos de Diabetes

Tipo 2 (más común)

Cerca del 90-95% de los casos de diabetes. Tu cuerpo produce insulina pero no la usa bien, o no produce lo suficiente o nada de insulina.

El tratamiento: una dieta balanceada, actividad física, monitoreo constante y medicamento, si es necesario.

Generalmente se diagnostica en adultos de mediana edad y en adultos mayores, pero puede diagnosticarse en personas más jóvenes.

Tipo 1

Cerca del 5-10% de los casos de diabetes. Tu cuerpo produce poca o nada de insulina.

El tratamiento: terapia de insulina, monitoreo constante, un estilo de vida saludable y otras intervenciones.

Generalmente se diagnostica en personas más jóvenes, pero puede aparecer en los adultos.

Diabetes en el embarazo

Tu cuerpo no puede producir ni usar toda la insulina que necesita para el embarazo.

El tratamiento: un plan alimenticio especial, actividad física con regularidad y monitoreo constante. Quizás también sea necesario usar insulina.

Por lo general se desarrolla en las mujeres embarazadas alrededor de las 24 semanas de embarazo.

Eres más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si eres:

- hispano o latino
- negro o afroamericano
- indígena americano
- asiático (especialmente del sur de Asia)
- de las Islas del Pacífico

Y eres más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si:



perteneces a una familia con un historial de diabetes



te diagnostican con diabetes durante el embarazo



no haces suficiente ejercicio



tienes sobrepeso u obesidad



eres mayor de 45 años

SI TIENES DIABETES, HAY MUCHAS COSAS QUE PUEDES HACER. HAZ UNA CITA PARA HABLAR CON TU DOCTOR.

No estás solo en esta situación. Encuentra respuestas a tus preguntas y únete a la iniciativa en: [KnowDiabetesbyHeart.org/join](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join).