

¿Qué es la diabetes?



CONTRA COSTA
HEALTH

Una de las primeras cosas que hay que saber sobre la diabetes es que **no es solo una enfermedad**.

La diabetes es un grupo de enfermedades en las que hay demasiada azúcar en la sangre. Esto puede suceder si el páncreas no produce suficiente insulina, una hormona que ayuda a convertir los alimentos en energía. También puede suceder si el cuerpo no usa la insulina de la manera correcta.

Sea el caso que sea, significa que hay demasiada azúcar en la sangre, lo cual puede dañar los órganos y provocar problemas graves.

Por lo general, la diabetes ocurre en una de estas tres maneras:

Diabetes Tipo 1

La diabetes tipo 1 generalmente comienza en un niño o adulto joven.

Ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o no produce insulina en absoluto. Por eso, las personas con diabetes tipo 1 necesitan administrarse insulina, generalmente con inyecciones diarias.

Solo alrededor del 5 % de los adultos tienen este tipo de diabetes.

Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Alrededor del 90 al 95 % de los adultos con diabetes tienen diabetes tipo 2.

Por lo general, ocurre en adultos, pero ahora también hay más niños que la contraen.

El tipo 2 ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o no la usa de la manera correcta. Puede ser causada por la genética, la dieta y los hábitos de ejercicio. El tratamiento incluye medicamentos y, a veces, insulina.

Diabetes gestacional

Algunas mujeres que nunca antes habían tenido diabetes pueden contraerla cuando están embarazadas. A esto se le llama “diabetes gestacional”. Por lo general, desaparece después de que nace el bebé, pero puede aumentar las probabilidades de que la madre contraiga diabetes tipo 2 más adelante. También puede aumentar el riesgo del bebé si la madre no recibe tratamiento.

Recursos para la diabetes

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Aquí en Contra Costa

Puede recibir los siguientes servicios para ayudarlo a administrar su atención. Si tiene preguntas sobre la diabetes o las enfermedades cardíacas, o para hablar sobre las pruebas de detección, programe una cita con uno de nuestros proveedores llamando al **1-877-661-6230**.

Programa de Education y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes

Un programa de 5 semanas diseñado para enseñar herramientas de autocontrol que pueden ayudarlo a tomar control de su diabetes y retrasar o prevenir complicaciones.



Pídele a tu proveedor que te recomiende o visita inspiringcommunities.org.

Gojji - servicio de manejo de la diabetes

Gojji ofrece glucómetros y servicios de control de enfermedades. Los glucómetros le permiten a Gojji ver los resultados de su prueba de azúcar en la sangre. Tienen dietistas y farmacéuticos que pueden ayudarlo a controlar el azúcar en la sangre.

Elegibilidad:

- Miembros de Medi-Cal de CCHP.
- Diabetes con A1c >7.0%.
- Tiene una receta para un glucómetro.
- Debe estar de acuerdo en compartir información con Gojji.



Llame a Servicios para Miembros al **1-877-661-6230**, pida una referencia a su proveedor o visite gojji.com.

Educación para la salud



Obtenga acceso a más **consejos de salud, recetas saludables, recomendaciones de ejercicios y más relacionados con la diabetes y la salud del hogar** visitando healthed.cchealth.org o escaneando el código QR.

Programa de Prevención de la Diabetes

DPP es un programa para ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2. El programa es virtual, en sesiones de 1 hora. Aprenderá a establecer metas realistas con un entrenador capacitado en cambio de estilo de vida mientras tiene discusiones divertidas.

Elegibilidad:

- 18 años o más.
- Sobrepeso.
- Tiene prediabetes o diabetes gestacional.

Pídele a tu proveedor que te derive o visita inspiringcommunities.org.

Comidas Medicamente Adaptadas/Alimentos de Apoyo Médico

Algunas personas pueden calificar para que se les envíen comidas o comestibles a sus hogares. Estos menús se crean para ciertas necesidades de salud. Este programa también puede incluir educación culinaria y/o nutricional. Si tiene uno de los siguientes síntomas, hable con su proveedor hoy mismo:

- Diabetes gestacional.
- Diabetes mal controlada.
- Insuficiencia cardíaca mal controlada.
- ESRD en diálisis.
- Síndrome metabólico.

Hable con su administrador de casos, PCP u otro proveedor para obtener una referencia. También puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP al **1-877-661-6230**.