



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

HABLEMOS DEL AZÚCAR

Probablemente sepas que los azúcares se encuentran en los alimentos que comemos, como los dulces, los pasteles y las galletas. Sin embargo, otros alimentos como el pan, la pasta, el arroz y las papas también tienen azúcares o carbohidratos. Comer demasiada azúcar puede ser perjudicial para los vasos sanguíneos, el hígado, los riñones y otros órganos¹.

Cuando comemos carbohidratos y azúcares, la glucosa (azúcar) ingresa a nuestro torrente sanguíneo. La glucemia, o azúcar en la sangre, es como el combustible que le da energía a nuestro cuerpo, al igual que un automóvil necesita gasolina para funcionar.

Para garantizar que nuestro cuerpo tenga suficiente energía, el páncreas, que es una parte especial del organismo, libera una hormona llamada insulina. La insulina actúa como una llave que abre las células del cuerpo y deja entrar a la glucosa para que haga su trabajo. A veces, puede que nuestro cuerpo no produzca suficiente insulina o tenga problemas para usarla correctamente. Esto puede hacer que nuestros niveles de glucemia suban o bajen demasiado. En las personas con diabetes, el páncreas no produce suficiente insulina o su cuerpo tiene problemas para utilizarla. Es como tener una puerta difícil de abrir o una llave que no funciona bien. Esto significa que la glucosa no puede entrar en las células como debería y, en cambio, permanece en la sangre.

Existen dos tipos principales de diabetes: **la diabetes de tipo 1** y **la diabetes de tipo 2**.

- **La diabetes de tipo 1** se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina. Es como si el páncreas hubiera olvidado cómo hacer la llave para abrir las células. Las personas con diabetes de tipo 1 necesitan administrarse insulina todos los días para ayudar a que su cuerpo utilice la glucosa de forma adecuada. Puede que necesiten usar un dispositivo especial llamado pluma de insulina o bomba de insulina para administrarse insulina.
- **La diabetes de tipo 2** se produce cuando el cuerpo tiene problemas para usar la insulina o no produce la cantidad suficiente. Es como si la llave estuviera disponible, pero no funcionara tan bien como debería para abrir las células. Las personas con diabetes de tipo 2 deben enfocarse en comer alimentos saludables, mantenerse activas y, a veces, tomar medicamentos o insulina para ayudar a sus cuerpos a utilizar la glucosa adecuadamente.



CONTROLA TUS NIVELES

Tu médico puede controlar el estado de tu sangre y medir los niveles de glucosa para determinar si tienes diabetes. Si te diagnostican diabetes de tipo 2, deberás controlar tus niveles de azúcar en la sangre con regularidad. Además, es posible que el médico te recete medicamentos. Si no se trata la diabetes, los riñones, el hígado, los nervios, los ojos, el corazón y otras partes del cuerpo pueden verse afectadas².

Visita [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para aprender cómo controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales si tienes diabetes.



¹ Harvard T.H. Chan School of Public Health, Carbohydrates and Blood Sugar <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/carbohydrates-and-blood-sugar/>

² American Heart Association, The connection between diabetes, kidney disease and high blood pressure