



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

HABLEMOS DEL AZÚCAR

Probablemente sepas que los azúcares están en los alimentos que comemos, como los dulces, los pasteles y las galletas, pero los azúcares son un tipo de carbohidrato. Otros alimentos como el pan, la pasta, el arroz y las papas también se convierten en azúcar en nuestros cuerpos después de comerlos. Comer demasiada azúcar puede ser perjudicial para el corazón y otros órganos. 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 demasiado. En las personas con diabetes, el páncreas no produce suficiente insulina o su cuerpo tiene problemas para utilizarla.

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.
- **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.

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. La diabetes sin tratar puede dañar tus riñones. Tu médico puede controlar el estado de tu sangre y medir los niveles de glucemia 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.



CONTROLA TUS NIVELES

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



Obtén más información en [heart.org/lifes8forkids](https://www.heart.org/lifes8forkids) (sitio web en inglés)