

# 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. Toma el primer paso, haz una cita con tu doctor para desarrollar un plan.**

Encuentra respuestas a tus preguntas y únete a la iniciativa en:  
<https://knowdiabetesbyheart.org/join>

PATROCINADORES FUNDADORES



PATROCINADORES NACIONALES

