

What is Diabetes?

Good News about Diabetes

The good news is that you can control diabetes. If you have diabetes, talk with your health care team about things you can do to stay healthy.

Write down the name and telephone number of your primary care doctor or nurse:

Primary Care Doctor or Nurse

Telephone number

Diabetes is a condition where there is too much sugar (glucose) in your blood. If uncontrolled, diabetes can cause blindness, kidney failure, heart disease, and loss of toes, feet and even legs.

There are three main types of diabetes.

Type 1 Diabetes

- Type 1 diabetes usually comes on very suddenly
- The body stops making insulin (a hormone in your body)
- Type 1 diabetes is controlled with insulin shots, healthy eating, and physical activity
- Type 1 diabetes can happen at any age, but usually occurs in children and young adults
- Five to 10% of people with diabetes have type 1

Type 2 Diabetes

- Type 2 diabetes comes on slowly—you may not have any symptoms of the disease
- The body does not make enough insulin or cannot use the insulin it makes
- Type 2 diabetes can sometimes be controlled with healthy eating and being physically active
- People with type 2 diabetes may also need diabetes pills or insulin shots
- Type 2 diabetes can happen at any age, but is found mostly in people over age 45 who are overweight
- 90% of people with diabetes have type 2

Gestational Diabetes

Some women get diabetes during pregnancy. This is called gestational diabetes. It usually goes away after the baby is born, but these women have a greater risk of getting type 2 diabetes later in life. Children born to mothers with gestational diabetes are at risk for obesity and type 2 diabetes later in life.

Commonwealth of Massachusetts Executive Office of Health and Human Services



¿Qué es la diabetes?

Buenas noticias sobre la diabetes

Usted puede controlar la diabetes. Si tiene diabetes, hable con su equipo de atención médica sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable.

Anote el nombre y número de teléfono de su médico de cabecera o enfermero(a):

Médico de cabecera o enfermero(a)

Número de teléfono

La diabetes es una enfermedad

en la que hay demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. Si no se controla, puede causar ceguera, insuficiencia renal, enfermedades del corazón y la pérdida de dedos de los pies e incluso de las piernas.

Hay tres tipos principales de diabetes.

Diabetes tipo 1

- La diabetes tipo 1 suele aparecer de repente
- El cuerpo deja de producir insulina (una hormona del cuerpo)
- La diabetes tipo 1 se controla con inyecciones de insulina, una alimentación saludable y actividad física
- Puede aparecer en cualquier momento pero, por lo general, aparece en niños y adultos jóvenes
- Entre el 5 y el 10% de las personas con diabetes tienen el tipo 1

Diabetes tipo 2

- La diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente y usted puede no presentar síntomas de la enfermedad
- El cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la que produce
- A veces, la diabetes tipo 2 se puede controlar con una alimentación saludable y actividad física
- Las personas con diabetes tipo 2 también pueden necesitar pastillas para la diabetes o inyecciones de insulina
- Este tipo de diabetes puede aparecer a cualquier edad pero, por lo general, aparece en las personas mayores de 45 años con sobrepeso
- El 90% de las personas con diabetes tiene el tipo 2

Diabetes gestacional

Algunas mujeres tienen diabetes durante el embarazo. Esto se conoce como diabetes gestacional. Por lo general desaparece después del nacimiento del bebé, pero estas mujeres corren un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2 en el futuro. Los hijos de madres con diabetes gestacional corren riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 en el futuro.

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos del Estado de Massachusetts



Do I Have Diabetes?

Good News about Diabetes

The good news is that you can control diabetes. If you have diabetes, talk with your health care team about things you can do to stay healthy.

Write down the name and telephone number of your primary care doctor or nurse:

Primary Care Doctor or Nurse

Telephone number

Some people are more likely to get diabetes. Keep reading to find out if you are at risk.

Am I at risk of getting diabetes?

Check the boxes that describe you:

- ☐ Are overweight
- ☐ Are over 45 years old
- ☐ Have a parent, brother, or sister with diabetes
- ☐ Have high blood pressure
- ☐ Are African American, Hispanic/Latino, Native American, Asian American or Pacific Islander
- ☐ Gave birth to a baby weighing over nine pounds
- ☐ Had diabetes during pregnancy
- ☐ Have been told that your blood sugar (glucose) levels are higher than normal

The more boxes you check, the greater your risk of getting diabetes. Ask your primary care doctor or nurse for a blood sugar test for diabetes.

Many people have diabetes and don't know it. What are some signs and symptoms of diabetes?

- Being very thirsty and/or being very hungry
- Being confused, or not able to concentrate
- Feeling very tired most of the time
- Losing weight without trying
- Having blurred vision
- Urinating a lot
- Having frequent infections (such as yeast infections)
- Having sores that are slow to heal

Not everyone who gets diabetes has symptoms, but if you do have symptoms, ask your primary care doctor or nurse for a blood sugar test for diabetes.

Commonwealth of Massachusetts Executive Office of Health and Human Services



¿Tengo Diabetes?

Buenas noticias sobre la diabetes

Usted puede controlar la diabetes. Si tiene diabetes, hable con su equipo de profesionales de salud sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable.

Anote el nombre y número de teléfono de su médico de cabecera o enfermero(a):

Médico de cabecera o enfermero(a)

Número de teléfono

Algunas personas tienen más probabilidad de tener diabetes. Siga leyendo para averiguar si usted corre riesgo de tener diabetes.

¿Corro riesgo de desarrollar diabetes?

Marque las casillas que lo describan:

- ☐ Tengo sobrepeso
- ☐ Tengo más de 45 años de edad
- ☐ Mi padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes
- ☐ Tengo presión arterial alta
- ☐ Soy afroamericano, hispano/latino, nativo americano, asiático-americano o de las Islas del Pacífico
- ☐ Di a luz a un bebé que pesó más de nueve libras
- ☐ Tuve diabetes durante el embarazo
- ☐ Me han dicho que mis niveles de azúcar (glucosa) en sangre están más altos que lo normal

Cuantas más casillas haya marcado, mayor es su riesgo de tener diabetes. Pida a su médico de cabecera o enfermera que le haga una prueba de azúcar en la sangre para saber si tiene diabetes.

Muchas personas tienen diabetes y no lo saben. ¿Cuáles son algunos signos y síntomas comunes de la diabetes?

- Tener mucha sed y hambre
- Sentirse confundido o no poder concentrarse
- Sentir mucho cansancio la mayor parte del tiempo
- Adelgazar sin proponérselo
- Visión borrosa
- Orinar mucho
- Tener infecciones frecuentemente (por ejemplo, infecciones por levaduras)
- Tener heridas que tardan en curarse

No todas las personas con diabetes tienen síntomas, pero, si usted tiene síntomas, pídale a su médico de cabecera o enfermera que le haga una prueba de azúcar en la sangre para saber si tiene diabetes.

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos del Estado de Massachusetts



Mass Health
PCC Plan

Massachusetts
Diabetes
Prevention & Control Program
Department of Public Health



I Have Diabetes. What Can I Do to Stay Healthy?

Good News about Diabetes

The good news is that you can control diabetes. If you have diabetes, talk with your health care team about things you can do to stay healthy.

Write down the name and telephone number of your primary care doctor or nurse:

Primary Care Doctor or Nurse

Telephone number

Diabetes is serious. When your blood sugar is high because of diabetes, it can cause blindness, kidney failure, heart disease, and loss of toes, feet, and even legs. You can help prevent these problems by learning how to manage your diabetes and stay healthy.

Every day:

- Check your blood sugar (glucose)
- Be physically active and eat healthy foods
- Take your medicines, if prescribed
- Check your feet and skin for sores

At EVERY visit to your health care team:

Take your “Diabetes Care Card” and use it to track your care. “To order a free card, call 1-800-952-6637.

- Get your blood pressure checked
- Get your weight checked
- Get your feet checked
- Go over your nutrition and physical activity plan
- Go over your blood sugar records
- Make your next appointment

At least twice a year:

- Get a hemoglobin A1C blood test to check your average blood sugar
- Get a dental exam to prevent gum disease

At least once a year:

- Get an eye exam
- Get a complete foot exam by your primary care doctor or nurse
- Get a urine test and blood test to check your kidneys
- Get your cholesterol checked
- Get a flu shot (in the fall)

Something to do at least once:

- Get a pneumonia shot (if you’ve never had one)

Commonwealth of Massachusetts Executive Office of Health and Human Services



Tengo diabetes ¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable?

Buenas noticias sobre la diabetes

Usted puede controlar la diabetes. Si tiene diabetes, hable con su equipo de atención médica de lo que puede hacer para mantenerse saludable.

Anote el nombre y número de teléfono de su médico de cabecera o enfermero(a):

Médico de cabecera o enfermero(a)

Número de teléfono

La diabetes es una enfermedad grave. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar ceguera, insuficiencia renal, enfermedades cardíacas, y pérdida de los dedos de los pies, incluso de las piernas. Usted puede ayudar a prevenir estos problemas aprendiendo a controlar su diabetes y a mantenerse saludable.

Todos los días:

- Mida su nivel de azúcar (glucosa) en sangre
- Haga actividad física y coma alimentos saludables
- Tome los medicamentos que le hayan recetado
- Revise sus pies y su piel para ver si tiene heridas

En CADA visita a su equipo de atención médica:

Lleve su "Tarjeta de control de la diabetes" y úsela para hacer el seguimiento de su cuidado. Para pedir una tarjeta gratuita, llame al (800) 952-6637.

- Hágase medir la presión arterial
- Pida que lo pesen
- Pida que le revisen los pies
- Revise su plan de nutrición y actividad física
- Revise sus anotaciones de los niveles de azúcar en la sangre
- Haga su próxima cita

Por lo menos dos veces al año:

- Hágase un análisis de hemoglobina A1C para ver el promedio de sus niveles de azúcar en la sangre
- Hágase un examen dental para prevenir enfermedades en las encías

Por lo menos una vez al año:

- Hágase un examen ocular
- Pídale a su médico de cabecera o enfermera que le haga un examen completo de los pies
- Hágase análisis de orina y de sangre para examinar los riñones
- Hágase análisis para comprobar sus niveles de colesterol
- Vacúnese contra la gripe (en otoño)

Por lo menos una vez:

- Vacúnese contra la neumonía (si nunca lo ha hecho)

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos del Estado de Massachusetts



Low Blood Sugar, High Blood Sugar, and Sick Days

Good News about Diabetes

The good news is that you can control diabetes. If you have diabetes, talk with your health care team about things you can do to stay healthy.

Write down the name and telephone number of your primary care doctor or nurse:

Primary Care Doctor or Nurse

Telephone number

If you have diabetes, talk to your health care team about how to deal with these serious problems:

Low blood sugar (hypoglycemia)

High blood sugar (hyperglycemia)

Sick days - any time you don't feel well

1. Low Blood Sugar

Low blood sugar (glucose) happens fast and you should treat it right away. It's not safe to wait! You may pass out. Some clues that your blood sugar is low:

- nervous, shaky, or sweaty
- very tired
- confused or irritable

What should I do?

- Stop what you are doing immediately.
- Check your blood sugar if you can.
- Drink 1/2 glass of fruit juice, milk, or regular soda immediately.
- Call your doctor or nurse.

2. High Blood Sugar

High blood sugar happens gradually. Some clues that your blood sugar is high:

- dry mouth
- thirst
- sick to your stomach
- vomiting

What should I do?

Ask yourself these questions:

- Do I have a cold or illness?
- Have I been eating too much food or unhealthy foods?
- Am I taking my insulin or diabetes pills correctly?
- Call your doctor or nurse.

3. When I'm sick

When you are sick, your blood sugar goes up. Some examples of sick days are:

- cold and flu
- infections
- vomiting/diarrhea
- severe stress

What should I do?

- Call your doctor or nurse if you can't eat or drink or if your blood sugar is above 250.
- Ask if you should keep taking your insulin or diabetes pills.
- Check your blood sugar every four hours.

Commonwealth of Massachusetts Executive Office of Health and Human Services



Mass Health
PCC Plan

Massachusetts
Diabetes
Prevention & Control Program
Department of Public Health



Nivel bajo o alto de azúcar en la sangre y los días de ausencia por enfermedad

Buenas noticias sobre la diabetes

Usted puede controlar la diabetes. Si tiene diabetes, hable con su equipo de atención médica sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable.

Anote el nombre y número de teléfono de su médico de cabecera o enfermero(a):

Médico de cabecera o enfermero(a)

Número de teléfono

Si usted tiene diabetes, consulte con su equipo de atención médica cómo controlar estos problemas serios:

Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

Nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

Día de ausencia por enfermedad (cuando usted no se siente bien)

1. Nivel bajo de azúcar en la sangre

Esto ocurre de forma imprevista y usted debe tratarlo de inmediato.

¡No es seguro esperar! Usted podría desmayarse. Algunos indicios de que su nivel de azúcar en la sangre está bajo:

- Está nervioso, tembloroso o sudoroso
- Se siente muy cansado
- Está confundido o irritable

¿Qué debo hacer?

- Pare lo que está haciendo inmediatamente.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre, si puede.
- Tome inmediatamente medio vaso de jugo de fruta, leche o refresco común (no dietético)
- Llame a su médico o enfermera.

2. Nivel alto de azúcar en la sangre

Esto ocurre gradualmente. Algunos indicios de que su nivel de azúcar en la sangre está alto:

- Boca seca
- Sed
- Náuseas (se siente mal del estómago)
- Vómitos

¿Qué debo hacer?

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Tengo un resfriado o estoy enfermo?
- ¿Comí demasiado?
¿Comí alimentos no saludables?
- ¿Estoy tomando correctamente mis pastillas para la diabetes o la insulina?
- Llame a su médico o enfermera.

3. Si estoy enfermo

Cuando usted está enfermo, su nivel de azúcar en la sangre sube. Algunos ejemplos de días de enfermedad son:

- Resfriado y gripe
- Infecciones
- Vómitos, diarrea
- Estrés grave

¿Qué debo hacer?

- Llame a su médico o enfermera si usted no puede comer o beber o si su nivel de azúcar en la sangre es más de 250.
- Pregunte si debe seguir tomando su insulina o sus pastillas para la diabetes.
- Mida su nivel de azúcar en la sangre cada cuatro horas

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos del Estado de Massachusetts



Mass Health
PCC Plan

Massachusetts
Diabetes
Prevention & Control Program
Department of Public Health



What is the A1C test?

Good News about Diabetes

The good news is that you can control diabetes. If you have diabetes, talk with your health care team about things you can do to stay healthy.

Write down the name and telephone number of your primary care doctor or nurse:

Primary Care Doctor or Nurse

Telephone number

If you have diabetes, the A1C test is a blood test that tells you and your health care team if your diabetes is under control. When your diabetes is under control, you feel better and stay healthy.

Why should I have the A1C test?

The A1C number tells you and your health care team what your average blood sugar (glucose) level was over the past three months. If your A1C number is too high, you and your health care team can talk about ways to lower it.

What is a good A1C number?

- For most people, a good number is less than 7%
- Ask your doctor what your A1C goal should be

My A1C goal is: _____

My last A1C was: _____

My next A1C test is scheduled for:
date: ____/____/____

How often should I get the A1C test?

You should get the A1C test 2 to 4 times a year. Get the test:

- 2 times a year if your blood sugar is under control
- 4 times a year if your blood sugar is too high or you haven't met your A1C goal

Do I still have to check my blood sugar at home?

Yes, the blood sugar tests you do every day tell you your blood sugar at that moment. Your A1C test tells you your average blood sugar over the past 3 months. Each test gives you and your doctor different information about your blood sugar control. Both tests are important.

A1C (%)	mg/dl*
5	97
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

*Estimated average blood sugar

Commonwealth of Massachusetts Executive Office of Health and Human Services



Mass Health
PCC Plan

Massachusetts
Diabetes
Prevention & Control Program
Department of Public Health

¿Qué es la prueba A1C?

Buenas noticias sobre la diabetes

Usted puede controlar la diabetes. Si tiene diabetes, hable con su equipo de atención médica sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable.

Anote el nombre y número de teléfono de su médico de cabecera o enfermero(a):

Médico de cabecera o enfermero(a)

Número de teléfono

Si usted tiene diabetes, la prueba A1C es un análisis de sangre que les indica a usted y a su equipo de atención médica si su diabetes está controlada. Cuando la diabetes está controlada, usted se siente mejor y se mantiene saludable.

¿Por qué debo hacerme la prueba A1C?

Este análisis les indica a usted y a su equipo de atención médica su nivel promedio de azúcar (glucosa) en la sangre durante los últimos tres meses. Si su nivel de A1C está demasiado alto, usted y su equipo de atención médica pueden hablar de cómo bajarlo.

¿Cuál es un buen resultado de la prueba A1C?

- Un buen resultado para la mayoría de las personas es menos del 7%
- Pregúntele a su médico cual debería ser su meta para el A1C

Mi meta A1C es: _____

Mi último A1C fue: _____

Mi próxima prueba A1C está programada para el día: ____/____/____

¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba A1C?

Usted debe hacerse la prueba A1C de 2 a 4 veces al año. Hágase la prueba:

- Dos veces al año si su nivel de azúcar en la sangre está controlado.
- Cuatro veces al año si su nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto o no ha logrado alcanzar su meta para el A1C

¿También tengo que medir mi nivel de azúcar en casa?

Sí, las pruebas diarias le indican su nivel de azúcar en la sangre en ese momento. La prueba A1C indica su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Cada prueba les da a usted y a su médico diferente información acerca del control de su nivel de azúcar en la sangre. Ambas pruebas son importantes.

A1C (%)	mg/dl*
5	97
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

* Estimación del promedio de azúcar en la sangre

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos del Estado de Massachusetts



Mass Health
PCC Plan

Massachusetts
Diabetes
Prevention & Control Program
Department of Public Health

