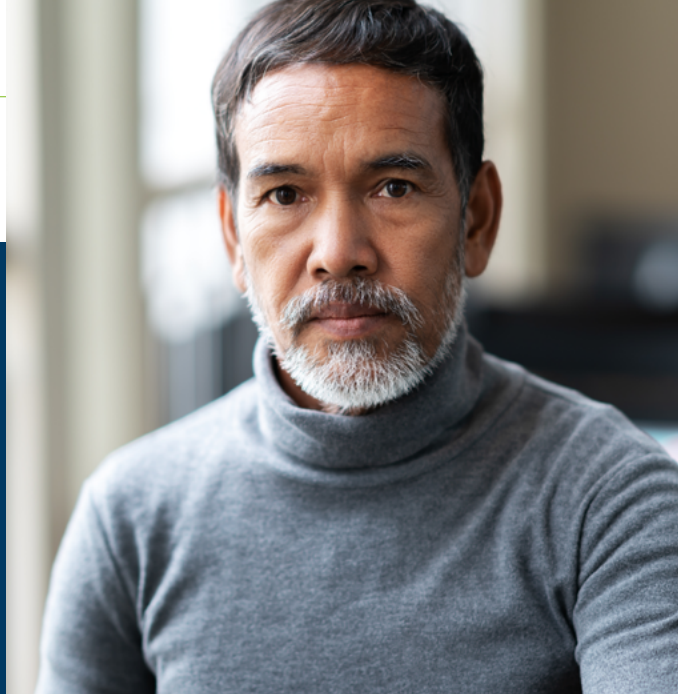


# Living with Diabetes

Nearly **one-half** of North Carolinians have **diabetes** or are at high risk of developing diabetes and are considered to have prediabetes. **North Carolina is ranked 7th in the nation for diabetes related deaths.**



- Diabetes is a chronic condition where the body does not produce enough insulin to change food into energy. This leads to excess sugar in the blood. Excess blood sugar can lead to blindness, kidney failure, amputations, heart attack and stroke.
- People with diabetes are more likely to have serious complications from COVID-19. In general, people with diabetes are more likely to have more severe symptoms and complications when infected with any virus.
- Several studies have suggested that adults face an increased risk of diabetes diagnosis AFTER contracting COVID-19. Youth younger than 18 years old with COVID-19 were shown to be at higher risk of developing diabetes more than 30 days after their COVID-19 infection.
- Keeping blood sugar in a healthy range is key to successfully reducing the risk of complications for people with diabetes.
- Black, Hispanic, Asian, and American Indians are at a higher risk of developing diabetes than other groups.

## Manage your blood sugar and complications from diabetes to feel better:

**Talk to a health care provider about your risks.** Diabetes can be managed through a healthy diet, staying active and in some cases medication.

**Take all prescribed medication.** If there are refills, get your prescription refilled. Patients should never stop taking their medications without first talking to their health care provider or pharmacist.

**Limit tobacco use and excessive alcohol consumption.**

**Maintain a healthy weight or lose weight** (for those who are overweight or obese).

**Stay up to date on all routine screenings and vaccinations** including for flu and COVID-19.

**Engage in regular physical activity.** See [eatsmartmovemorenc.com](https://eatsmartmovemorenc.com).

**Avoid tobacco products and secondhand smoke.** QuitlineNC provides free services to people who want to quit smoking. Please visit [quitlinenc.com](https://quitlinenc.com) or call **1-800-QUIT-NOW**.

To learn more, visit: [DiabetesNC.com](https://DiabetesNC.com) and [DiabetesManagementNC.com](https://DiabetesManagementNC.com)



# Vivir con diabetes

**Casi la mitad de los habitantes de Carolina del Norte tienen diabetes** o tienen alto riesgo de desarrollar diabetes y se les considera que tienen prediabetes. Carolina del Norte ocupa el puesto número siete en la nación por muertes relacionadas a la diabetes. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener complicaciones graves a causa del COVID-19.



- La diabetes es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no produce suficiente insulina para convertir los alimentos en energía. Esto provoca un exceso de azúcar en la sangre. El exceso de azúcar en la sangre puede causar ceguera, insuficiencia renal, amputaciones, ataques cardíacos y derrames cerebrales.
- En general, las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener síntomas y complicaciones más graves cuando se infectan con cualquier virus.
- Varios estudios han sugerido que los adultos enfrentan un mayor riesgo de ser diagnosticados con diabetes DESPUÉS de contraer el COVID-19. Se demostró que los jóvenes menores de 18 años que tuvieron COVID-19 tenían un mayor riesgo de desarrollar diabetes más de 30 días después de la infección de COVID-19.
- Mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable es clave para reducir con éxito el riesgo de complicaciones en las personas con diabetes.
- Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden provocar complicaciones de salud graves, como presión arterial alta y colesterol, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, ceguera, insuficiencia renal, infecciones, neuropatía periférica y enfermedad arterial periférica.
- Los afroamericanos, los hispanos, los asiáticos y los nativos americanos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes que otros grupos.

## Controla tu nivel de azúcar en la sangre y las complicaciones de la diabetes para sentirte mejor:

**Habla con un proveedor de atención médica sobre tus riesgos.** La diabetes se puede controlar mediante una dieta saludable, manteniéndote activo y, en algunos casos, con medicamentos.

**Toma todos los medicamentos recetados.** Recuerda reponer tus medicamentos a tiempo para no interrumpir tu tratamiento. Los pacientes nunca deben dejar de tomar sus medicamentos sin antes consultar a su proveedor de atención médica o farmacéutico.

**Limita el consumo de tabaco y el consumo excesivo de alcohol.**

**Mantente al día con todas las vacunas y exámenes de detección de rutina,** incluyendo las vacunas contra la gripe (influenza) y el COVID-19.

**Mantén un peso saludable o baja de peso** (para quienes tienen sobrepeso u obesidad).

**Hacer actividad física con regularidad.** Visita [eatsmartmovemorenc.com](https://eatsmartmovemorenc.com).

**Evita los productos de tabaco y el humo de segunda mano.** Para obtener información general sobre cómo dejar de fumar y obtener ayuda, visita [DejeloYa.nc.gov](https://DejeloYa.nc.gov) o llama al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).

Para más información, visita:

[DiabetesNC.com](https://DiabetesNC.com) and [bit.ly/GuiaParaLaDiabetes](https://bit.ly/GuiaParaLaDiabetes)

