

Belize Diabetes Association- Corozal Branch

“Healthy Choices for Healthy Living”

#42 Fourth Avenue, Corozal Town, Belize

(501) 624-4476 Belize Diabetes Association Czl

<https://corozaldiabetes.wixsite.com/mysite>

Dear Corozaleños,

We hope that this month's newsletter will allow you to stop and think if you have been experiencing any of these symptoms. Could you be having early signs and symptoms of diabetes? Remember that this can happen at any age, male or female, history or no history of diabetes in the family.

If you are experiencing some of the signs and symptoms listed below, follow up with a health professional. It is important to add here, that someone who does not have diabetes can also have a low or high blood sugar level and may or may not recognize these symptoms. Know the signs. Early detection is important.

If you have been diagnosed with diabetes, you may remember the initial signs and symptoms that you had that made you see your doctor, but as a diabetic do you know how to detect signs or symptoms of low or high blood sugar levels? Do your family and friends know it too? Knowing when you are having symptoms and knowing what to do when you have those symptoms is very important. Managing Diabetes Isn't always Easy, But It's Worth It! Let's do this together.

The BDA Czl Team

Sign and Symptoms of Diabetes

Symptoms of type 1 diabetes can start quickly, in a matter of weeks. Symptoms of type 2 diabetes often develop slowly—over the course of several years—and can be so mild that you might not even notice them. Many people with type 2 diabetes have no symptoms. Some people do not find out they have the disease until they have diabetes-related health problems, such as blurred vision or heart trouble. It's important to be aware of these symptoms in order to avoid diabetes-related health problems. To that end, here are some type 1 and type 2 diabetes symptoms that you may want to watch out for:

If you're experiencing **frequent urination** your body might be telling you that your kidneys are trying to expel excess sugar in your blood. The resulting dehydration may then cause **extreme thirst**. Along the same lines, the lack of available fluids may also give you **dry mouth** and **itchy skin**.

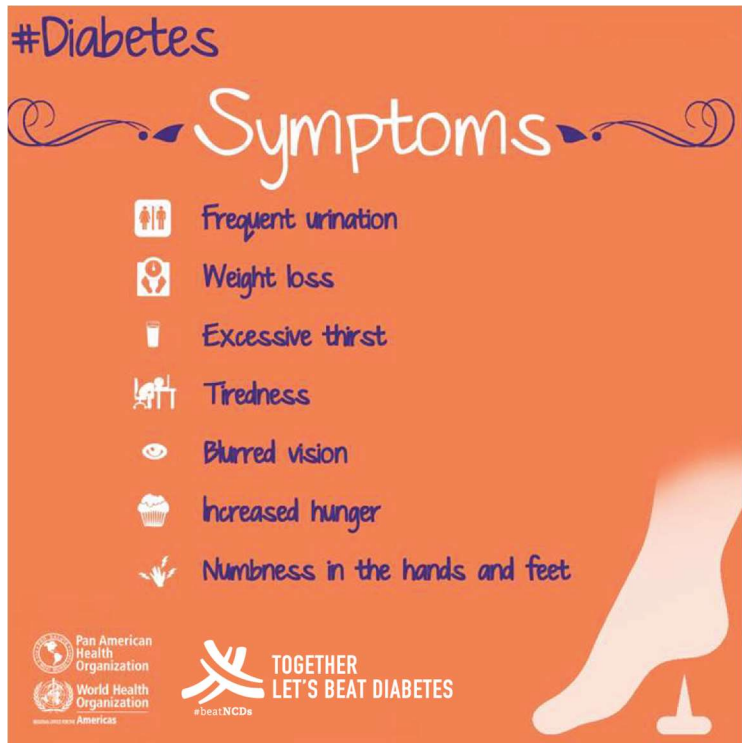
If you experience **increased hunger** or **unexpected weight loss** it could be because your body isn't able to get adequate energy from the food you eat.

High blood sugar levels can affect blood flow and cause nerve damage, which makes healing difficult. So having **slow-healing cuts/sores** is also a potential sign of diabetes.

Yeast infections may occur in men and women who have diabetes as a result of yeast feeding on glucose.

Pay attention if you find yourself feeling **drowsy or lethargic**; **pain or numbness** in your extremities; **vision changes**; **fruity or sweet-smelling breath** which is one of the symptoms of high ketones; and experiencing **nausea or vomiting**—as these are additional signs that something is not right.

Although the signs of diabetes can begin to show early, sometimes it takes a person a while to recognize the symptoms. This often makes it seem like signs and symptoms of diabetes appear suddenly. That's why it's important to pay attention to your body, rather than simply brushing them off. If there's any question, see your doctor immediately to ensure that your blood sugar levels are safe and rule out diabetes.



References: <http://www.jdrf.org/t1d-resources/symptoms/>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes>



Upcoming Events

Wednesday, August 8th

- ❖ Bingo Fundraiser @ Jam Rock (1pm-5pm)

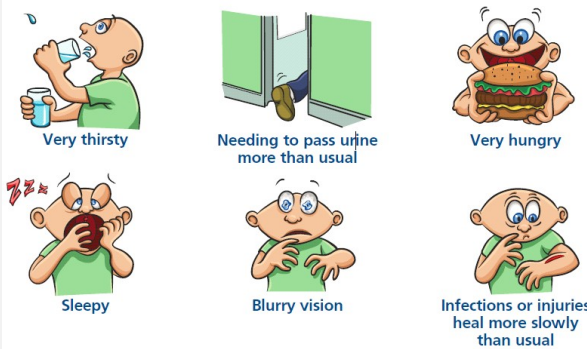
Saturday, August 18th

- ❖ Art in the Park
- ❖ Kidney Association of Belize Health Fair @ Andres Campos Civic Centre (9am-3pm)

♦ Hyper & Hypoglycemia

Too much (Hyper) or too little (Hypo) blood sugar can cause health issues. Either could be part of silent diabetes symptoms you might be missing; they both involve difficulty regulating blood sugar (glucose). **Here's how to tell if it's happening to you.**

Here's what may happen **if blood sugar is too high:**



Here's what may happen **if blood sugar is too low:**



Maybe you have a family member or friend who may benefit from the information in our newsletter - please share!

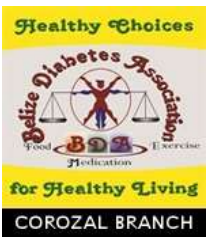
VOLUNTEER!
VOLUNTEER!
WE NEED YOUR HELP

The success of our events relies on volunteers for all sorts of tasks. If you can give us a hand for an hour or more a week please contact us via phone, Facebook or email at corozaldiabetes@gmail.com



Your help is needed, donate now. As an NGO our funds are provided via fundraising and donations any contributions are greatly appreciated.





Asociación de Diabetes de Belice - Sucursal Corozal

“Elecciones saludables para una vida saludable”

#42 Fourth Avenue, Corozal Town, Belize
(501) 624-4476 Belize Diabetes Association Czl
<https://corozaldiabetes.wixsite.com/mysite>

Estimado Corozaleños,

Feliz Agosto, esperamos que el boletín de este mes le permita detenerse y pensar si ha tenido alguno de estos síntomas. ¿Podría tener signos tempranos y síntomas de diabetes? Recuerde que esto puede suceder a cualquier edad, hombre o mujer, con o sin antecedentes de diabetes en la familia.

Si está teniendo algunos de los signos y síntomas que se detallan a continuación, haga un seguimiento con un profesional de la salud. Es importante agregar aquí que alguien que no tiene diabetes también puede tener un nivel de azúcar en la sangre bajo o alto y puede o no reconocer estos síntomas. Conoce las señales. La detección temprana es importante.

Si le han diagnosticado diabetes, puede recordar los signos y síntomas iniciales que le hicieron ver a su médico, pero como diabético, ¿sabe cómo detectar los signos o síntomas de niveles bajos o altos de azúcar en la sangre? ¿Tu familia y amigos lo saben también? Saber cuándo tienes síntomas y saber qué hacer cuando tienes esos síntomas es muy importante. . Controlar la diabetes no siempre es fácil, ¡pero vale la pena! Hagamos esto juntos.

ADB- Sucursal Corozal

Signo y Síntomas de la Diabetes

Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden comenzar rápidamente, en cuestión de semanas. Los síntomas de la diabetes tipo 2 a menudo se desarrollan lentamente, en el transcurso de varios años, y pueden ser tan leves que ni siquiera los notará. Muchas personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas. Algunas personas no descubren que tienen la enfermedad hasta que tienen problemas de salud relacionados con la diabetes, como visión borrosa o problemas cardíacos. Es importante conocer estos síntomas para evitar problemas de salud relacionados con la diabetes. Con ese fin, aquí hay algunos síntomas de diabetes tipo 1 y tipo 2 que debe tener en cuenta:

Si está **orinando con frecuencia** su cuerpo podría estar diciéndole que sus riñones están tratando de expulsar el exceso de azúcar en su sangre. La deshidratación resultante puede causar **sed extrema**. En la misma línea, la falta de líquidos disponibles también puede causar **sequedad en la boca y picazón en la piel**.

Si experimenta un **aumento en el apetito** o una **pérdida inesperada de peso**, podría deberse a que su cuerpo no puede obtener la energía adecuada de los alimentos que consume. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden afectar el flujo sanguíneo y causar daño a los nervios, lo que dificulta la curación. Por lo tanto, tener **cortadas / llagas de curación lenta** también es un signo potencial de diabetes. Las **infecciones por levaduras** pueden ocurrir en hombres y mujeres que tienen diabetes como resultado de la levadura que se alimenta de glucosa.

Preste atención si se siente **somnoliento o letárgico; dolor o entumecimiento en sus extremidades; cambios de visión; aliento afrutado o de olor dulce**, que es uno de los síntomas de las cetonas altas; y experimentar **náuseas o vómitos**, ya que estos son signos adicionales de que algo no está bien.

Aunque los signos de la diabetes pueden comenzar a manifestarse temprano, a veces a una persona le toma un tiempo reconocer los síntomas. Esto a menudo hace que parezca que los signos y síntomas de la diabetes aparecen de repente. Es por eso que es importante prestar atención a su cuerpo, en lugar de simplemente cepillarlos. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico de inmediato para asegurarse de que sus niveles de azúcar en la sangre sean seguros y descarte diabetes.

#Diabetes

Síntomas

Necesidad de orinar con frecuencia

Pérdida de peso

Sed Excesiva

Cansancio

Visión borrosa

Aumento de la sensación de hambre

Hormigueo, dolor o entumecimiento en manos y pies

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

American Diabetes Association

BELIZE DIABETES ASSOCIATION

JUNTOS, VENCEREMOS A LA DIABETES



Próximos Eventos

Miércoles, 8 de Agosto

- ❖ Bingo Fundraiser @ Jam Rock (1pm-5pm)

Sabado, 18 de August

- ❖ Arte en el parque
- ❖ Asociación de riñones de Belice FERIA DE SALUD @ Centro Civil Andres Campos (9am-3pm)



♦ **Hiper & Hipoglucemia**

Demasiada (hiper) o muy poca (hipo) azúcar en la sangre puede causar problemas de salud. Cualquiera podría ser parte de los síntomas silenciosos de la diabetes que podrían estar pasando por alto; *ambos implican dificultad para regular el azúcar (glucosa) en la sangre.* **A continuación, le indicamos cómo saber si le está sucediendo a usted.**

Esto es lo que puede suceder **si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto:**

Mucha sed

Necesita orinar más de lo usual

Mucha hambre

Sueño

Visión borrosa

Infecciones o lesiones tardan más de lo usual en sanar

Esto es lo que puede suceder **si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo:**

Temblores

Sudores

Mareo o temblores

Ansiedad

Hambre

Debilidad o cansancio

Dolor de cabeza

Nervioso o alterado

Tal vez tenga un familiar o amigo que pueda beneficiarse de la información en nuestro boletín. ¡Por favor, comparta!

¡Hazte Voluntario!
¡Hazte Voluntario!
NECESITAMOS TU AYUDA

El éxito de nuestros eventos depende de voluntarios para todo tipo de tareas. Si puede ayudarnos por una hora o más por semana, contáctenos por teléfono, Facebook o por correo electrónico a corozaldiabetes@gmail.com



Tu ayuda es necesaria, done ahora. Como ONG, nuestros fondos se proporcionan a través de recaudación de fondos y donaciones. Se agradece cualquier contribución.

References: <http://www.jdrf.org/t1d-resources/symptoms/>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes>

Este contenido se proporciona como un servicio de la Asociación de Diabetes de Belice (ADB) - Sucursal Corozal. ADB - Sucursal Corozal traduce y difunde los resultados de la investigación a través de su Proyecto de Recursos Educativos para la Diabetes Corozal (REDC) para aumentar el conocimiento y la comprensión sobre la salud y las enfermedades entre los pacientes y el público. El contenido producido por ADB - Sucursal Corozal es cuidadosamente revisado por los profesionales médicos de la asociación.