

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,

So many of us are living our lives with no idea that we are diabetics. The irony is that it is only when we feel sick or have severe symptoms that we become concerned.

During the past months our newsletters have addressed prediabetes, diabetes, the risk factors, signs and symptoms, this month we want to address **complications**. If you do not have diabetes, you likely know someone, have heard of someone living or someone who has passed away due to its complications. The longer you do not know that you are at risk of diabetes or the longer you are diabetic and do not take control of your blood sugar levels, the earlier and higher the risk of developing **acute** (can occur at any time) or **chronic** (develops slowly) complications.

We realize it may be a lot of information to grasp but we hope that in some way we have helped someone to gain a little better understanding of this disease. One of our many goals is to offer support, classes, and lectures within our community to bridge the gap to gain a better understanding of what this non-communicable disease is all about. We will be exploring ways to continue our mission to bring Diabetes to the forefront not as a disease that you have, but a disease you can live with. Let’s do this together.

The BDA Czl Team

Complications from Diabetes

Diabetes complications are divided into **Microvascular** (due to damage to small blood vessels) and **Macrovascular** (due to damage to larger blood vessels).

Microvascular complications include damage to eyes (retinopathy) leading to blindness, to **kidneys (nephropathy)** leading to renal failure and to **nerves (neuropathy)** leading to impotence and diabetic foot disorders (which include severe infections leading to amputation).

Macrovascular complications include cardiovascular diseases such as **heart attacks, strokes** and **insufficiency in blood flow to legs**. There is evidence from large randomized-controlled trials that good metabolic control in both type1 and 2 diabetes can delay the onset and progression of these complications.

Acute complications can happen at any time, and they can lead to other complications too.

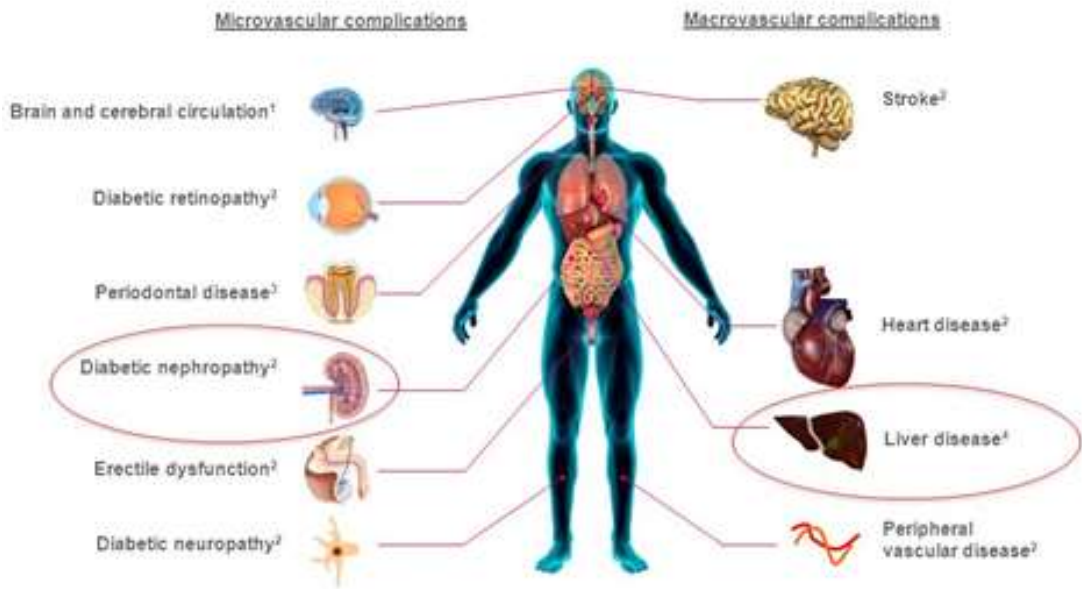
Chronic complications are long-term problems that can develop gradually, and can lead to serious damage if they go unchecked.

Acute complications

- Hypoglycemia– when your blood sugars are too low
- Hyperglycemia– when your blood sugars are too high
- Hyperosmolar Hyperglycaemic State (HHS)– a life-threatening emergency that only happens in people with Type 2 diabetes. It’s brought on by severe dehydration and very high blood sugars.
- Diabetic ketoacidosis (DKA) – a life-threatening emergency where the lack of insulin and high blood sugars leads to a build-up of ketones.

Chronic complications

- Eye problems(retinopathy)
- Foot problems
- Heart attack and stroke
- Kidney problems(nephropathy)
- Nerve damage(neuropathy)
- Related conditions, like cancer



References: http://www.who.int/diabetes/action_online/basics/en/index3.html
<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications>



Upcoming Events

Saturday, September 15th

- ❖ Art in the Park 🎨

Friday, September 28th

- ❖ Last day at our present location. Moving to #27 Seventh Avenue

Wednesday, November 14th

- ❖ Walkathon
2018-2019 Theme Family and Diabetes

Wishing all our fellow Belizeans a Happy and safe September Celebrations!

♦ What causes diabetes complications?

High sugar levels in your blood over a long period of time can seriously damage your blood vessels.

If your blood vessels aren't working properly, blood can't travel to the parts of your body it needs to. This means your nerves won't work properly either and means you lose feeling in parts of your body.

Once you've damaged the blood vessels and nerves in one part of your body, you're more likely to develop similar problems in other parts of your body. So if your feet are damaged, serious heart problems can follow.

We know that the higher your level, the more you're at risk of developing complications. Even a slightly high HbA1c increases your risk. But it's not just about blood sugars.

High blood pressure, smoking and a lot of fat in your blood (cholesterol) can all damage your blood vessels and put you even more at risk.

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

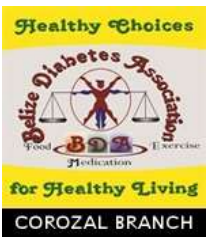


The success of our events relies on volunteers for all sorts of tasks. If you can give us a hand for an hour or more a week please contact us via phone, Facebook or email at corozaldiabetes@gmail.com



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

Complicaciones de la Diabetes

Las complicaciones de la diabetes se dividen en **microvasculares** (debido a daños en los vasos sanguíneos pequeños) y **macrovasculares** (debido a daños en los vasos sanguíneos más grandes).

Las complicaciones microvasculares incluyen daño a los ojos (retinopatía) que conduce a la ceguera, a los **riñones (nefropatía)** que conduce a insuficiencia renal y a los **nervios (neuropatía)** que conducen a la impotencia y trastornos del pie diabético (que incluyen infecciones graves que conducen a la amputación).

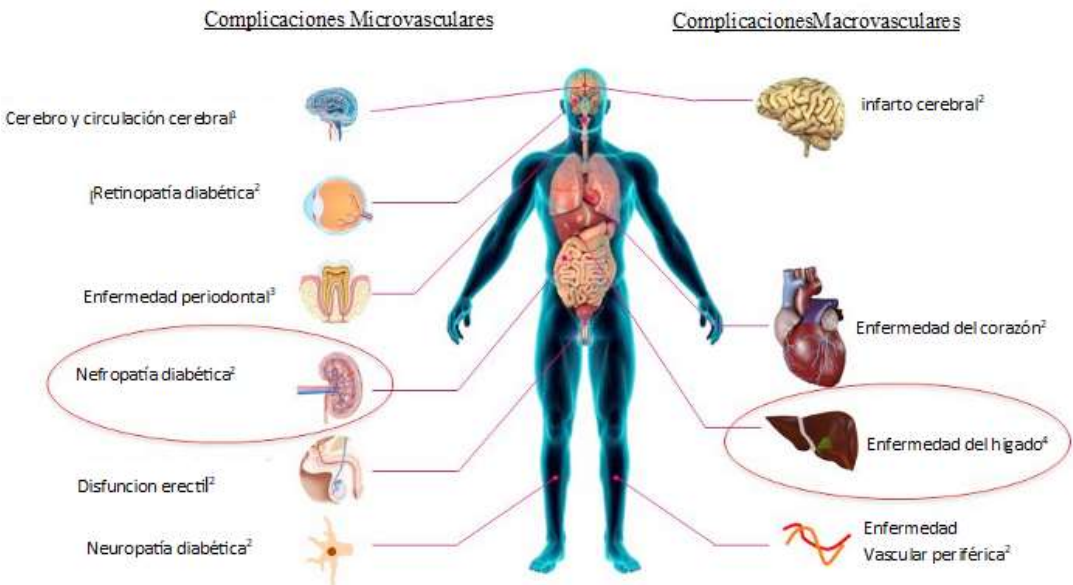
Las complicaciones macrovasculares incluyen enfermedades cardiovasculares como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia en el flujo sanguíneo a las piernas. Existe evidencia de ensayos controlados aleatorios grandes de que un buen control metabólico en diabetes tipo 1 y 2 puede retrasar el inicio y la progresión de estas complicaciones.

Las **complicaciones agudas** pueden ocurrir en cualquier momento y también pueden causar otras complicaciones.

- Hipoglucemia: cuando sus niveles de azúcar en la sangre son demasiado bajos.
- Hiperglucemia: cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto.
- Estado hiperglucémico hiperosmolar (EHH): una emergencia potencialmente mortal que solo ocurre en personas con diabetes tipo 2. Se produce por deshidratación severa y niveles muy altos de azúcar en la sangre.
- Cetoacidosis diabética (CAB): una emergencia que pone en peligro la vida en la que la falta de insulina y los niveles elevados de azúcar en la sangre provocan la acumulación de cetonas.

Las **complicaciones crónicas** son problemas a largo plazo que pueden desarrollarse gradualmente y pueden causar daños graves si no se controlan.

- Problemas oculares (retinopatía)
- Problemas en los pies
- ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
- Problemas renales (nefropatía)
- Daño nervioso (neuropatía)
- Condiciones relacionadas, como el cancer



Fuentes: http://www.who.int/diabetes/action_online/basics/en/index3.html
<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications>



Próximos Eventos

Sabado, 15 de Septiembre

❖ Art in the Park 🎨

Viernes, 28 de Septiembre

❖ Last day at our present location.
Moving to #27 Seventh Avenue

Miercoles, 14 de Noviembre

❖ Caminatón 🚶

Tema 2018-2019 Familia y Diabetes

¡Deseamos a todos nuestros compatriotas Beliceños unas felices y seguras celebraciones de Septiembre!

♦ ¿Qué causa las complicaciones de la diabetes?

Los niveles altos de azúcar en la sangre durante un período prolongado de tiempo pueden dañar gravemente su vasos sanguíneos.

Si sus vasos sanguíneos no funcionan correctamente, la sangre no puede viajar a las partes de su cuerpo que necesita. Esto significa que sus nervios tampoco funcionarán correctamente y significa que pierde sensibilidad en algunas partes de su cuerpo.

Una vez que ha dañado los vasos sanguíneos y los nervios en una parte de su cuerpo, es más probable que desarrolle problemas similares en otras partes de su cuerpo. Entonces, si sus pies están dañados, pueden surgir graves problemas cardíacos.

Sabemos que cuanto más alto sea su nivel, mayor será su riesgo de desarrollar complicaciones. Incluso una HbA1c ligeramente alta aumenta su riesgo. Pero no se trata solo de azúcares en la sangre.

La presión arterial alta, fumar y mucha grasa en la sangre (colesterol) pueden dañar sus vasos sanguíneos y ponerlo en mayor riesgo.

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.