



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,

Thank you all, who provided support, shared, liked, and in-boxed feedback to our Facebook page on our newsletter. We shared our newsletter in Town and to all 28 villages and we extend our heartfelt “Thanks” to the village chairpersons for their assistance in making this possible.

We welcome the support and collaboration of the Corozal Pride Foundation our Sister Non-Profit Organization abroad. To find out more about Corozal Pride look them up online at <http://corozalpridefoundation.org>

Remember: It is not enough to be diagnosed with prediabetes or diabetes. It is not enough to be given medication, to take medication, to be told to watch what you eat, exercise, avoid sugar, drink lots of water and so on, then left to care for yourself without understanding the why and what about diabetes. Managing Diabetes Isn’t always Easy, But It’s Worth It!

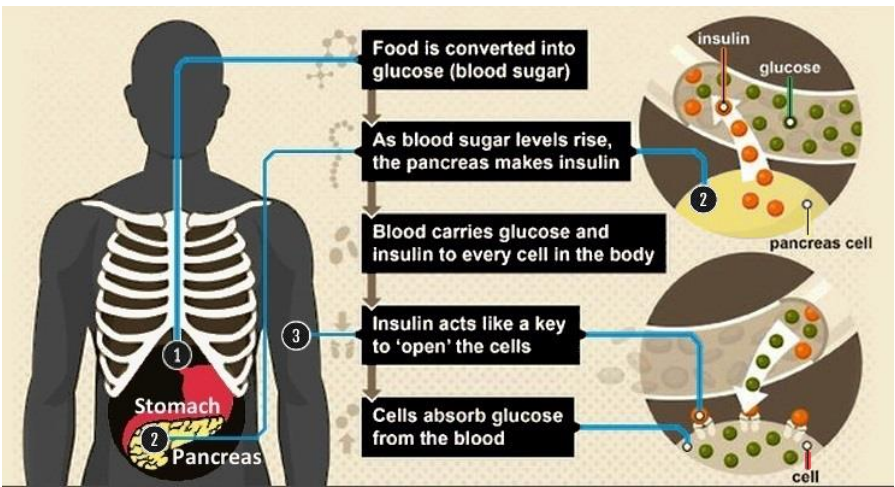
Let's do this together.

BDA-Corozal Branch

What is Diabetes?

To answer that, you first need to understand the role of a hormone called insulin in your body.

When you eat, your body turns food into sugars, or glucose. At that point, your pancreas is supposed to release insulin. Insulin serves as a “key” to open your cells, to allow the glucose to enter — and allow you to use the glucose for energy. But with diabetes, this system does not work.



In diabetes, the body has problems either using or making insulin. When the body doesn’t have enough insulin, it causes too much sugar to build up in your blood, which can cause damage to your heart and other parts of your body.

Hence, *Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose (hyperglycemia). It is associated with an absolute or relative deficiency in the secretion and/or action of insulin. Raised blood glucose, a common effect of uncontrolled diabetes, may, over time, lead to serious damage to blood vessels, eyes, kidneys, nerves and increases the risk of heart attack and stroke.* (Paho.org)

Who is at risk?

1 How old are you?

Less than 40 years (none)
40-49 years (1 finger)
50-59 years (2 fingers)
60 years or older (3 fingers)

2 Are you a man or a woman?

Man (1 finger) Woman (none)

3 If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?

Yes (1 finger) No (none)

4 Does your mother, father, sister, or brother have diabetes?

Yes (1 finger) No (none)

5 Have you ever been diagnosed with high blood pressure?

Yes (1 finger) No (none)

6 Are you physically active?

Yes (none) No (1 finger)

7 Which body shape are you?

(none) (1 finger) (2 fingers) (3 fingers)

If you're holding up 5 fingers or more, you're likely to have prediabetes and are at increased risk for type 2 diabetes. Share these results with your doctor and ask about getting your blood sugar tested.

Prediabetes Can Be Reversed
▶ Lose 5% to 7% of your body weight (just 10 to 14 pounds for a 200-pound person)
▶ Get regular physical activity

Use your hand to add up your points.

For more information, visit DoIHavePrediabetes.org

These are the warning signs and risk factors for diabetes.

- A. Metabolic syndrome-** This is a group of disorders that increase your risk of developing diabetes and other diseases. It includes high blood pressure, obesity and high cholesterol
- B. Prediabetes-** Having blood sugar levels higher than normal but not yet high enough to be type 2 diabetes.

Everyone should be aware of this, particularly because type 2 diabetes is completely preventable for most individuals.

References :(1) International Diabetes Federation. IDF diabetes atlas. 8 ed. Brussels: IDF; 2017.



Upcoming Events

Saturday, June 16th

Art in the Park 🎨

Sunday, June 17th

BTG- Mother's & Father's Walkathon 🚶

♦Types of Diabetes:

These are the three types of diabetes:



Type 1 – The body does not produce insulin. The immune system attacks and destroys the cells in the pancreas that make insulin. This form of diabetes usually develops in Young adults but can occur at any age and requires daily administration of insulin and lifestyle changes.



Type 2 – The body does not produce enough insulin for proper function. This form of diabetes usually occurs in people who are over 40, overweight, and have a family history of diabetes, although today it is increasingly occurring in younger people, particularly adolescents. Some people with type 2 diabetes can control their blood sugar level with healthy eating and exercise. Others need insulin and/or other diabetes medications, along with healthy eating and exercise.



Gestational: A temporary condition during pregnancy, most often occurring around week 24. It affects pregnant women only and it usually ends after the baby is born. Many women with gestational diabetes go on to develop type 2 diabetes later in life.

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
WhatsApp: (501)624-4476 Facebook: Belize Diabetes Association Czl
Website: <https://corozaldiabetes.wixsite.com/mysite>

Estimado Corozaleños,

Gracias a todos los que brindaron apoyo, compartieron, les agradaron y enviaron sus comentarios positivos a nuestra página de Facebook en nuestro boletín. Compartimos nuestro boletín informativo a las 28 aldeas y extendemos nuestro más sincero "Gracias" a los “Chairperson” de las aldeas por su ayuda para que esto sea posible.

Recibimos con agrado el apoyo y la colaboración de la Fundación Corozal Pride, nuestra organización hermana sin fines de lucro en el exterior. Para obtener más información sobre Corozal Pride, búsquelos en línea en <http://corozalpridefoundation.org>

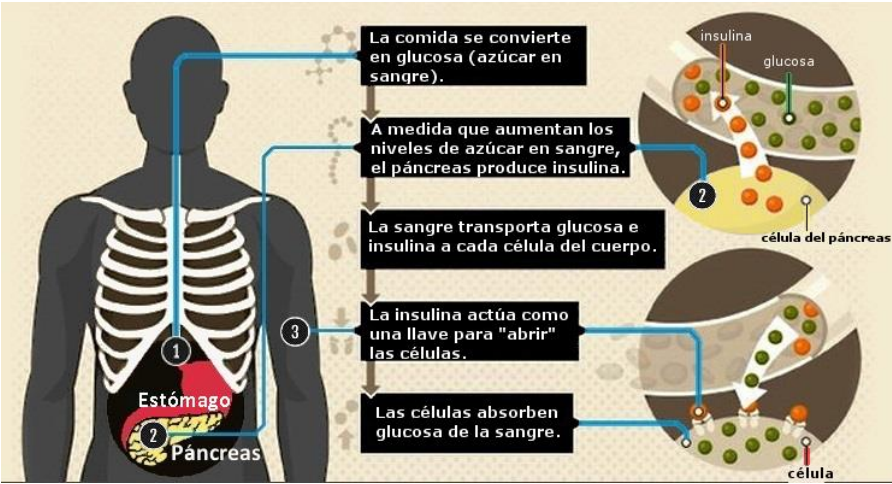
Recuerde: no es suficiente para ser diagnosticado con prediabetes o diabetes. No es suficiente que se le administren medicamentos, que tome medicamentos, que le digan que vigile lo que come, haga ejercicio, evite el azúcar, beba mucha agua, y luego lo deje para que lo atienda sin comprender el por qué y la diabetes. Controlar la diabetes no siempre es fácil, ¡pero vale la pena!

Hagamos esto juntos.

ADB- Sucursal Corozal

¿Qué es la Diabetes?

Para responder a eso, primero debe comprender el papel de una hormona llamada la insulina en su cuerpo. Cuando come, su cuerpo convierte los alimentos en azúcares o glucosa. En ese punto, se supone que su páncreas libera insulina. La insulina sirve como una "llave" para abrir sus células, permitir que ingrese la glucosa— y permitirle usar la glucosa para obtener energía. Pero con la diabetes, este sistema no funciona. En la diabetes, el cuerpo tiene problemas para usar o producir insulina. Cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina, causa que se acumule demasiada azúcar en la sangre, lo que puede dañar el corazón y otras partes del cuerpo.



Por lo tanto, *La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa en la secreción y / o acción de la insulina. La glucosa en sangre elevada, un efecto común de la diabetes no controlada, puede, con el tiempo, provocar daños graves en los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios, y aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.* (paho.org)

¿Quién está en riesgo?

1 ¿Qué edad tiene?

Menos de 40 años (ninguno)
40-49 años (1 dedo)
50-59 años (2 dedos)
60 años o más (3 dedos)

2 ¿Es usted hombre o mujer?

Hombre (1 dedo) Mujer (ninguno)

3 Si es mujer, ¿alguna vez le han diagnosticado diabetes gestacional?

Sí (1 dedo) No (ninguno)

4 ¿Tiene familiares consanguíneos que padecen diabetes?

Sí (1 dedo) No (ninguno)

5 Alguna vez le diagnosticaron presión arterial alta?

Sí (1 dedo) No (ninguno)

Toma la prueba de riesgo

Usa su mano para sumar sus puntos

6 ¿Está activo físicamente?

Sí (ninguno) No (1 dedo)

7 ¿Qué forma de cuerpo es?

(ninguno) (1 dedo) (2 dedos) (3 dedos)

Si tiene levantando 5 dedos o más, es probable que tenga prediabetes y un mayor riesgo de diabetes tipo 2. Comparta estos resultados con su médico y pregúntele sobre analizar su nivel de azúcar en la sangre.

La prediabetes se puede revertir
▶ Pierde 5%-7% de su peso corporal (solo 10 a 14 libras para una persona de 200 libras)
▶ Haz actividad física regularmente

Para más información, visite DolHavePrediabetes.org

Estas son las señales de advertencia y los factores de riesgo para la diabetes.

A. Síndrome metabólico: este es un grupo de trastornos que aumentan su riesgo de desarrollar diabetes y otras enfermedades. Incluye presión arterial alta, obesidad y colesterol alto.

B. Prediabetes- Teniendo un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal, pero aún no lo suficientemente

alto como para ser diabetes tipo 2. Sin cambios en el estilo de vida, es muy probable que las personas con prediabetes progresen a diabetes tipo 2. Todos deben ser conscientes de esto, particularmente porque la diabetes tipo 2 es completamente prevenible para la mayoría de las personas.

Fuente: (1) International Diabetes Federation. IDF diabetes atlas. 8 ed. Brussels: IDF; 2017.

Próximos Eventos

Sabado, 16 de Junio
Arte en el Parque 🎨

Domingo, 18 de Junio
CLB- Caminatón de Madres 👤

◆ Tipos de diabetes:

Estos son los tres tipos de diabetes:

 **Tipo 1-** el cuerpo no produce insulina. El sistema inmune ataca y destruye las células del páncreas que producen insulina. Esta forma de diabetes generalmente se desarrolla en adultos jóvenes pero puede ocurrir a cualquier edad.

 **Tipo 2** - El cuerpo no produce suficiente insulina para el funcionamiento correcto. Esta forma de diabetes generalmente ocurre en personas mayores de 40 años, con sobrepeso y con un historial familiar de diabetes, aunque hoy en día se está dando cada vez más en personas más jóvenes, especialmente adolescentes. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre con una alimentación saludable y ejercicio. Otros necesitan insulina y / u otros medicamentos para la diabetes, junto con una alimentación saludable y ejercicio. .

 **Gestacional:** Una condición temporal durante el embarazo, que ocurre con mayor frecuencia alrededor de la semana 24. Afecta solo a las mujeres embarazadas y por lo general finaliza después del nacimiento del bebé. Muchas mujeres con diabetes gestacional continúan desarrollando diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

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.

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.