



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,

Diabetes is considered a non-communicable disease and we all know family, friends or ourselves been diagnosed as prediabetic or diabetic, but do you really know what that diagnosis means? Did you know that if you are aware of your diagnosis you could prevent it from progressing?

The Belize Diabetes Association Corozal Branch is a non-governmental organization that advocates for Diabetes awareness, prevention, education and support. Stop by our office. We do blood sugar and blood pressure testing, we are distributors of the affordable Solus V2 glucometer and have membership packages. We provide diabetic information, resources and support and are looking for volunteers to join our team in the Town and villages of Corozal. 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. Let's do this together.

We will be offering in the near future educational classes focusing on a clearer understanding of diabetes. In the meantime, we will collect and provide information from various reliable resources so together we can learn and understand how we can live with Diabetes.

“We do not want to live having diabetes, we need to know how to live with diabetes”

Warm Regards,
Judith Mendez RN-BSN
President BDA-Corozal Branch

Prediabetes: The Silent Warning

Prediabetes means that your blood sugar level is higher than normal but not yet high enough to be type 2 diabetes. Without lifestyle changes, people with prediabetes are very likely to progress to type 2 diabetes. If you have prediabetes, the long-term damage of diabetes — especially to your heart, blood vessels, kidneys and eyes — may already be starting. There are no clear symptoms of prediabetes, so, you may have it and not know it. You usually find out that you have prediabetes when being tested for diabetes.

Prediabetes affects adults and children. The same lifestyle changes that can help prevent progression to diabetes in adults might also help bring children's blood sugar levels back to normal.

The exact cause of prediabetes is unknown. But family history and genetics appear to play an important role. Inactivity and excess fat — especially abdominal fat — also seem to be important factors. What is clear is that people with prediabetes don't process sugar (glucose) properly anymore. As a result, sugar accumulates in the bloodstream instead of doing its normal job of fueling the cells that make up muscles and other tissues. Most of the glucose in your body comes from the food you eat. When food is digested, sugar enters your bloodstream. Moving sugar from your bloodstream to your body's cells requires a hormone (insulin). Insulin comes from a gland located behind the stomach (pancreas). Your pancreas secretes insulin into your bloodstream when you eat. As insulin circulates, it allows sugar to enter your cells — and lowers the amount of sugar in your bloodstream. As your blood sugar level drops, so does the secretion of insulin from your pancreas. When you have prediabetes, this process begins to work improperly. Instead of fueling your cells, sugar builds up in your bloodstream. High blood sugar occurs when your pancreas doesn't make enough insulin or your cells become resistant to the action of insulin, or both. The result is prediabetes or type 2 diabetes.

References:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278>

Coming Next Month: What is Diabetes?



Upcoming Events

Wednesday, May 2nd
Also 9th, 16th, 23rd & 30th
Journey to Freedom – Diabetes Support 

Saturday, May 12th
Pediatric Dental Health Fair 
Art in the Park 

Sunday, May 13th
Maternal Health Fair 

Saturday, May 19th
BTG-Kite Contest 

Saturday May 26th
BTG- Mother's Walkathon 

Welcome to our monthly newsletter!

You'll find that it is filled with educational information, news and upcoming events related to Diabetes in our community. Whether you are prediabetic, diabetic or just interested in learning more about Diabetes there will be something in here for you every month. We want this newsletter to be valuable for you so please share your feedback and suggestions to help us improve.

Each newsletter will also be posted on our website and Facebook page. Be sure to follow us on Facebook at Belize Diabetes Association Corozal, for even more informative articles, hints and tips on Diabetes, more frequently.

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,

La diabetes se considera una enfermedad no transmisible y todos conocemos a familiares, amigos o nosotros mismos hemos sido diagnosticados como prediabéticos o diabéticos, pero ¿realmente sabe lo que significa ese diagnóstico? ¿Sabía que si conoce su diagnóstico podría evitar que progrese?

La Asociación de Diabetes de Belice- Sucursal Corozal es una organización no gubernamental que aboga por el conocimiento, la prevención, la educación y el apoyo en materia de diabetes. Pase por nuestra oficina. Hacemos pruebas de azúcar en la sangre y de presión arterial, somos distribuidores del glucómetro económico Solus V2 y tenemos paquetes de membresía. Brindamos información, recursos y apoyo para diabéticos y buscamos voluntarios para que se unan a nuestro equipo en el Pueblo y en las aldeas de Corozal. No es suficiente 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, que haga ejercicio, evite el azúcar, beba mucha agua, y luego lo dejen sin comprender el por qué y que de la diabetes. Hagamos esto juntos.

Vamos a ofrecer en el futuro clases educativas que se enfocan en una comprensión más clara de la diabetes. Mientras tanto, recopilaremos y brindaremos información de diversos recursos confiables para que juntos podamos aprender y comprender cómo podemos vivir con Diabetes.

"No queremos vivir teniendo diabetes, necesitamos saber cómo vivir con diabetes"

Saludos Cordiales,
Judith Mendez RN-BSN
Presidenta ADB- Sucursal Corozal

Prediabetes: La Advertencia Silenciosa

La prediabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre es 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. Si tiene prediabetes, es posible que el daño a largo plazo de la diabetes, especialmente en el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones, ya esté comenzando. No hay síntomas claros de prediabetes, por lo tanto, puede tenerlo y no saberlo. Por lo general, usted descubre que tiene prediabetes cuando se hace la prueba de diabetes.

La prediabetes afecta a adultos y niños. Los mismos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir la progresión a la diabetes en adultos también pueden ayudar a que los niveles de azúcar en sangre de los niños vuelvan a la normalidad.

La causa exacta de la prediabetes es desconocida. Pero la historia familiar y la genética parecen jugar un papel importante. La inactividad y el exceso de grasa, especialmente la grasa abdominal, también parecen ser factores importantes. Lo que está claro es que las personas con prediabetes ya no procesan el azúcar (glucosa) de manera adecuada. Como resultado, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de hacer su trabajo normal de alimentar las células que componen los músculos y otros tejidos. La mayor parte de la glucosa en su cuerpo proviene de los alimentos que consume. Cuando los alimentos se digieren, el azúcar ingresa en el torrente sanguíneo. Mover el azúcar de su torrente sanguíneo a las células de su cuerpo requiere una hormona (insulina). La insulina proviene de una glándula ubicada detrás del estómago (páncreas). Su páncreas secreta insulina en su torrente sanguíneo cuando come. A medida que la insulina circula, permite que el azúcar ingrese a las células y disminuye la cantidad de azúcar en el torrente sanguíneo. A medida que disminuye su nivel de azúcar en la sangre, también lo hace la secreción de insulina de su páncreas. Cuando tiene prediabetes, este proceso comienza a funcionar incorrectamente. En lugar de alimentar sus células, el azúcar se acumula en su torrente sanguíneo. El nivel alto de azúcar en la sangre ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o sus células se vuelven resistentes a la acción de la insulina, o ambas. El resultado es prediabetes o diabetes tipo 2.

Fuente:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278>

Próximo mes: ¿Qué es la Diabetes?



Próximos Eventos

Miércoles, 2 de Mayo

También 9, 16, 23 y 30

Viaje a la libertad - Apoyo sobre la Diabetes 🧑🧑🧑🧑

Saturday, May 12th

Feria de salud dental pediátrica 🦷

Arte en el Parque 🎨

Domingo, 13 de Mayo

Feria de Salud Materna 🍼

Sábado, 19 de Mayo

CLB- Concurso de papalote 🪁

Sábado 26 de Mayo

CLB- Caminación de Madres 👩👧👦

¡Bienvenido a nuestro boletín mensual!

Descubrirá que está lleno de información educativa, noticias y próximos eventos relacionados con la diabetes en nuestra comunidad. Si usted es prediabético, diabético o simplemente está interesado en aprender más sobre la diabetes, habrá algo aquí para usted todos los meses. Queremos que este boletín sea valioso para usted, así que por favor comparta sus comentarios y sugerencias para ayudarnos a mejorar.

Cada boletín también se publicará en nuestro sitio web y página de Facebook. Asegúrese de seguirnos en Facebook en Belize Diabetes Association Corozal, para artículos aún más informativos, sugerencias y consejos sobre la diabetes, con más frecuencia.

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



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.