

# Safety Training for Agricultural Workers

## DIABETES AND YOUR HEALTH



### DIABETES BASICS:

Diabetes is a disease. When you have diabetes, there is too much sugar or glucose in your blood.

### DIABETES CAN BE SERIOUS

Over time, diabetes can cause problems with your:

- \* Heart
- \* Eyes
- \* Feet
- \* Kidneys
- \* Nerves
- \* Other parts of your body such as teeth and hands

### HOW DOES DIABETES WORK?

The food you eat is turned into glucose. Glucose is the main source of energy for your body. Glucose is carried to other parts of the body through your blood.

When you have diabetes, your body has trouble turning glucose into energy. Instead of being used by your body, the glucose builds up in your blood. The rest of your body is starved of energy.

### WHAT'S YOUR RISK?

You may be at risk for diabetes if you:

- \* Are overweight
- \* Exercise less than 3 times a week
- \* Are over 40 years old
- \* Have high blood pressure or cholesterol
- \* Are African American, Latino, American Indian, Alaska Native, Asian American or Pacific Islander
- \* Or if you have a parent, brother, or sister with diabetes

### WHAT ARE THE SIGNS OF DIABETES?

Many people with diabetes do not know they have the disease. Some signs of diabetes include:

- \* Being very thirsty
- \* Feeling tired for no reason
- \* Urinating (going to the bathroom) more than usual
- \* Unexplained weight loss
- \* Sores that do not get better
- \* Blurred vision
- \* Feeling "pins and needles" in your feet



If you have any of these signs, go to the doctor for a diabetes test. Not everyone with diabetes will experience these symptoms.



### PREVENTING DIABETES:

You can do a lot to prevent diabetes.

#### Watch Your Weight

Studies have shown that losing just 7% of your body weight can lower your risk of type 2 diabetes. For a person who weighs 200 pounds, 7% of their body weight is 14 pounds.

#### Eat Healthy

Eating healthy foods can help you control your weight, blood pressure, and cholesterol and prevent type 2 diabetes.

#### Get Active

Being physically active every day can lower your risk of type 2 diabetes.

(Source: U.S. Department of Health & Human Services. For more information go to:  
<https://healthfinder.gov/FindServices/SearchContext.aspx?topic=233>)

Spanish at: <https://healthfinder.gov/FindServices/SearchContext.aspx?topic=233&Branch=5&lang=2&doclang=2>

## CAPACITACIÓN DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS



### LA DIABETES Y SU SALUD

#### ELEMENTOS BÁSICOS DE LA DIABETES:

La diabetes es una enfermedad. Cuando usted tiene diabetes, hay demasiada azúcar o glucosa en su sangre.

#### LA DIABETES PUEDE SER UN PROBLEMA DE SALUD SERIO

Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de:

- \* Su corazón
- \* Sus ojos
- \* Sus pies
- \* Sus riñones
- \* Sus nervios
- \* Otras partes de su cuerpo como los dientes y las manos

#### ¿CÓMO TRABAJA LA DIABETES?

La mayoría de los alimentos que consumimos se convierten en glucosa o azúcar, que el cuerpo usa como energía. El páncreas, una glándula localizada debajo del estómago, produce una sustancia llamada insulina la que permite que la glucosa se aloje en otras partes de su cuerpo a través de las células sanguíneas.

Las personas con diabetes no producen suficiente insulina o no trabaja eficientemente, por lo tanto la glucosa se acumula en la sangre en altos niveles y priva al resto del cuerpo de energía.

#### ¿CUALES SON SUS RIESGOS?

Usted puede estar en peligro de padecer diabetes si:

- \* Tiene sobrepeso
- \* Hace ejercicios menos de 3 veces a la semana
- \* Es mayor de 40 años de edad
- \* Tiene alta presión arterial o colesterol
- \* Es Africano Americano, Latino, Indio Americano, Nativo de Alaska, Asiático Americano o es de las Islas del Pacífico
- \* O si usted tiene un padre, hermano, o hermana con diabetes

#### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE DIABETES?

Muchas personas con diabetes no saben que ellos tienen la enfermedad. Algunos síntomas de diabetes incluyen:

- \* Mucha sed
- \* Sentirse cansado por ninguna razón
- \* Orinar (ir al baño) más de lo normal
- \* Pérdida de peso inexplicada
- \* Heridas que no mejoran
- \* Visión borrosa
- \* Hormigueo o adormecimiento en los pies



Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, vaya al doctor para que le hagan una prueba de la diabetes. No todas las personas con diabetes experimentara estos síntomas.

**PREVENIR LA DIABETES:** Usted puede hacer mucho para prevenir la diabetes.

#### Cuide su Peso

Los estudios han mostrado que perdiendo simplemente 7% de peso corporal, puede disminuir su riesgo de diabetes tipo 2. Para una persona que pesa 200 libras, 7% de su peso corporal es de 14 libras.

#### Coma Saludablemente

Consumir alimentos saludables puede ayudarle a controlar su peso, la presión arterial y el colesterol, y puede prevenir la diabetes tipo 2.

#### Mantengase Activo

Mantenerse físicamente activo todos los días puede disminuir su riesgo de diabetes tipo 2.

Fuente Informativa: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Para más información vaya al: <http://www.healthfinder.gov/scripts/SearchContext.asp?topic=233>)

Inglés a: <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/health-conditions-and-diseases/diabetes/take-steps-to-prevent-type-2-diabetes>

