

LA DIABETES Y SU CUERPO

Una guía acerca de la forma en que la diabetes tipo 2 puede afectar su cuerpo y qué puede hacer para ayudar a prevenir posibles problemas

LA DIABETES Y SU CUERPO

Es importante recordar que la diabetes aumenta el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud graves. Pero usted puede marcar la diferencia. Al trabajar con su equipo de atención médica para centrarse en vivir bien, comer correctamente, mantenerse activo y tomar medicamentos cuando sea necesario, usted puede ayudar a su cuerpo a mantenerse saludable.¹⁻³

En las próximas páginas, exploraremos la forma en que la diabetes puede afectar su cuerpo de la cabeza a los pies.

Cerebro y corazón

Tener diabetes significa que usted tiene por lo menos el doble de probabilidades de tener enfermedad cardíaca o de sufrir un accidente cerebrovascular.⁴

Por qué puede suceder esto

Cuando los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre permanecen demasiado altos por un período prolongado, con el tiempo pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos.⁴ Como una persona con diabetes, usted también puede tener problemas para mantener la presión arterial y los niveles de colesterol dentro de un rango normal.⁴⁻⁶ Juntos, estos problemas relacionados pueden causar el estrechamiento de los vasos sanguíneos o su obstrucción a causa de depósitos de grasa que pueden bloquear la llegada de oxígeno y otros materiales necesarios al corazón y al cerebro. Esto puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.⁷

Trabaje con su equipo de atención médica para llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y nivel de colesterol.



Su función:

Para mantenerse saludable, es importante que trabaje con su equipo de atención médica para llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y nivel de colesterol. Además, si es fumador, es importante que comience a pensar en dejar de fumar. El tabaquismo se ha asociado con elevación de los niveles de colesterol y presión arterial.⁸ Si se le receta un medicamento, es muy importante que lo tome tal como su médico lo indique. Recuerde que diferentes medicamentos trabajan de distintas maneras para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable.^{2,3}

LA DIABETES Y SU CUERPO

Ojos

La diabetes es la causa principal de nuevos casos de ceguera entre los adultos de 20 a 74 años de edad.⁹ Las personas con diabetes también son más propensas a sufrir otras afecciones relacionadas con la visión como glaucoma.¹⁰

Por qué puede suceder esto¹⁰

Niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos presentes en la retina del ojo. Esto puede causar una afección conocida como retinopatía diabética. Esto puede afectar la visión. Es posible que no observe ningún cambio en su visión al principio, y que no experimente dolor. Si esta afección no es tratada, puede perder parte o la totalidad de la vista de forma permanente.



Su función:

Además de trabajar con su equipo de atención médica para mantener el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial dentro de un rango normal, los controles regulares de los ojos pueden ayudar a detectar tempranamente posibles problemas.¹⁰ Recuerde hacerse un control de los ojos al menos una vez al año, incluso si su visión parece estar bien.¹⁰ Si observa un cambio, hable con su equipo de atención médica inmediatamente. Si fuma, dejar de hacerlo puede reducir el riesgo de daño a los vasos sanguíneos de los ojos.⁸

Dientes y encías

Niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar problemas en los dientes y las encías.¹¹ Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de las encías que puede provocar deterioro de los dientes.¹¹

Por qué puede suceder esto

Si los niveles de azúcar no se mantienen controlados, puede producirse el crecimiento de placa bacteriana dañina en la boca. Estos gérmenes pueden causar deterioro de los dientes, caries y enfermedad de las encías.^{11,12}

Su función:

Además de evitar fumar, recuerde cuidar sus dientes cepillándolos y usando hilo dental todos los días y visitando al dentista cada 6 meses para una limpieza y control.¹¹ Si usa dentadura postiza, recuerde quitarla y limpiarla todos los días.¹¹



LA DIABETES Y SU CUERPO

Riñones

Los riñones tienen un trabajo importante en el cuerpo. Los pequeños vasos sanguíneos dentro de ellos actúan como filtros para eliminar los productos de desecho de la sangre.¹³ Es muy importante mantener la salud de los riñones, ya que se ha demostrado que la diabetes es la causa principal de insuficiencia renal.¹⁴

Por qué puede suceder esto

Niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacer que los riñones trabajen excesivamente, y, con el tiempo, este estrés puede dar lugar a filtraciones de proteína útil en la orina.^{13,14} Esta afección puede convertirse en un problema muy grave y requerir el uso de una máquina para filtrar la sangre (diálisis) o un trasplante renal.¹³



Su función:

Al trabajar con su equipo de atención médica para controlar el nivel de azúcar en la sangre, usted puede ayudar a mantener la buena salud de sus riñones. También debe trabajar con su equipo de atención médica para controlar su presión arterial. Se ha demostrado que la presión arterial alta es la segunda causa principal de insuficiencia renal.¹⁴ Sea cauteloso con respecto al tabaquismo, ya que este hábito puede elevar la presión arterial, y considere la posibilidad de dejar de fumar si lo hace.⁸

Genitales

La diabetes puede tener un efecto en la vida sexual tanto en hombres como en mujeres con la afección. Esto puede dar lugar a dificultades para mantener intimidad física.¹⁵⁻¹⁸ Estos problemas con frecuencia causan depresión y ansiedad que pueden reducir el deseo de tener relaciones sexuales.¹⁸

Por qué puede suceder esto

Niveles altos de azúcar en la sangre pueden algunas veces dañar los vasos sanguíneos y los nervios que se encuentran en lo genitales. Para los hombres, esto puede causar disfunción eréctil. Esto significa que es posible que ya no tengan o puedan mantener una erección.¹⁷ Las mujeres con diabetes pueden experimentar dolor durante las relaciones sexuales debido a sequedad vaginal.¹⁸

Su función:

Sea sincero con su equipo de atención médica acerca de cualquier problema relacionado con su intimidad y sus sentimientos. Si está considerando la posibilidad de tener un bebé, comience a trabajar con su equipo de atención médica antes de quedar embarazada. Es muy importante que trabaje estrechamente con su equipo de atención médica para mantener su salud y la salud de su bebé.¹⁹

LA DIABETES Y SU CUERPO

Nervios, piernas y pies

Se ha asociado a la diabetes con un tipo de daño a los nervios conocido como neuropatía.²⁰ Hay diferentes tipos de neuropatías. Una neuropatía muy común que puede afectar los pies es la neuropatía periférica.^{20,21} Otra posible preocupación que es típica de la diabetes es conocida como enfermedad arterial periférica (también llamada EAP). Esto afecta las piernas pero también puede elevar el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.²² Se estima que la EAP afecta al 33 % de las personas con diabetes mayores de 50 años de edad.²²

Por qué puede suceder esto

Con el tiempo, niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar un funcionamiento anormal de los nervios, lo que provoca daño nervioso (neuropatía), especialmente de las piernas.^{20,21} La neuropatía puede causar lesiones, o incluso reducir la capacidad de sentir dolor, calor y frío.²¹ La EAP se produce cuando los vasos sanguíneos en las piernas se estrechan o bloquean a causa de depósitos grasos que obstaculizan el flujo de sangre a las piernas y los pies.²² La EAP también puede causar dolor de piernas, entumecimiento y hormigueo. Además, puede provocar la formación de llagas o infecciones en los pies o las piernas que no se curan normalmente.²²



Su función:

Trabaje con su equipo de atención médica para mantener sus niveles de azúcar en la sangre y presión arterial dentro de los rangos normales. Recuerde que siempre debe usar calzado protector y lavarse y controlarse los pies todos los días para detectar posibles manchas rojas, cortes, hinchazón y ampollas. También puede tomar medidas para mantener el flujo de sangre hacia los pies durante el día. Coloque los pies hacia arriba cuando se siente e intente no mantener las piernas cruzadas por períodos prolongados.²³ Si fuma, considere la posibilidad de abandonar el hábito.

LA DIABETES Y SU CUERPO

Piel

El 33 % de los pacientes con diabetes tendrán problemas de la piel causados o afectados por la diabetes en algún momento.²⁴ Algunas veces, los problemas de la piel son incluso el primer signo de diabetes.²⁴ Entre estos se incluyen infecciones bacterianas o fúngicas y picazón. Pueden presentarse otras afecciones de la piel relacionadas con la diabetes, como dermatopatía diabética (con frecuencia confundida con manchas de la edad), ampollas diabéticas y piel gruesa, tirante y cerosa en el dorso de las manos y a veces en los dedos de los pies o la frente.²⁵

Por qué puede suceder esto

Las personas con diabetes tienden a tener piel seca y son blancos fáciles para las bacterias dañinas. Ambos problemas elevan el riesgo de infección.²⁴



Su función:

Además de trabajar con su equipo de atención médica para controlar su diabetes, puede practicar un buen cuidado de la piel manteniéndola limpia y seca. También debe evitar las duchas o baños calientes y tratar cualquier corte inmediatamente. También puede preguntarle a su equipo de atención médica acerca de si debería consultar a un médico de la piel (dermatólogo).²⁴

LA DIABETES Y SU CUERPO

Preocupaciones de salud de todo el cuerpo: Cómo controlar la depresión y el estrés

Es importante recordar que otros factores, como la depresión y el estrés, pueden afectar la salud.^{26,27}

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión, y un mal control de la diabetes puede con frecuencia causar síntomas que se confunden con aquellos de la depresión.²⁶

El estrés puede afectar la salud, ya que puede hacer que el cuerpo intente poner a disposición más energía almacenada (glucosa y grasa).²⁷ Para las personas con diabetes, el azúcar creado por el estrés puede resultarle al cuerpo más difícil de procesar.²⁷

Por qué puede suceder esto

Posiblemente se sienta solo y se aparte de su familia y amigos porque está estresado acerca del control diario de su diabetes.²⁶ La depresión puede convertirse en un patrón malo que afecta la buena atención de la diabetes.²⁶

La depresión puede reducir su nivel de energía, lo que a su vez puede hacer que se sienta abrumado por las pruebas regulares de control de niveles de azúcar en la sangre.²⁶ La depresión también puede hacer que sienta ansiedad, lo que dificulta mantener una buena alimentación.²⁶



Su función:

Es perfectamente normal sentirse desanimado de vez en cuando. Pero si siente una tristeza que no desaparece, recuerde que usted no es la única persona que se preocupa por su salud.

Si siente que las cosas que solían darle placer ya no son importantes, se siente desmotivado, tiene poca energía, o se siente triste por más de 2 semanas, es importante buscar ayuda.²⁶ Con frecuencia, las fuentes de estrés a largo plazo están relacionadas con preocupaciones mentales más que físicas.²⁷ Sea abierto y sincero con su equipo de atención médica acerca de sus sentimientos. Ellos pueden ayudarle a encontrar maneras de reducir sus niveles de estrés sin dejar de enfocarse en permanecer saludable.²⁷

¡Controlar la diabetes puede requerir un trabajo en equipo, pero usted es el integrante más importante de ese equipo!

MANTENER EL CONTROL



Tomar los medicamentos²⁸

Al seguir un plan de tratamiento con medicamentos, es posible que pueda ayudar a controlar su diabetes y los otros problemas de salud que pueden presentarse si sus niveles de azúcar en la sangre permanecen en un nivel demasiado alto. Si necesita ayuda para recordar tomar sus medicamentos:

- Haga una lista de todos sus medicamentos, tanto los recetados como los de venta libre.
- Lleve un registro de sus medicamentos durante todo el día (también puede usar un pastillero).
- Hable con su equipo de atención de la salud acerca de las inquietudes que pueda tener en relación con sus medicamentos.

Referencias: **1.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/?loc=lwd-slabnav>. Accessed November 17, 2017. **2.** American Diabetes Association. Living with diabetes: medication. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/>. Accessed November 17, 2017. **3.** American Diabetes Association. Living with diabetes: oral medication. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/oral-medications/>. Accessed November 17, 2017. **4.** National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes, heart disease, and stroke. http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/stroke/DM_Heart_Stroke_508.pdf. Updated February 2017. Accessed November 17, 2017. **5.** American Diabetes Association. Living with diabetes: high blood pressure (hypertension). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/high-blood-pressure-hypertension.html>. Accessed November 17, 2017. **6.** American Diabetes Association. Are you at risk? Lower your risk: all about cholesterol. <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/cholesterol.html>. Accessed November 17, 2017. **7.** American Diabetes Association. Living with diabetes: heart disease. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/?loc=BeSodiumSavvy>. Accessed November 17, 2017. **8.** American Diabetes Association. Are you at risk? Lower your risk: smoking. <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/smoking.html>. Accessed November 17, 2017. **9.** American Diabetes Association. Diabetes statistics: statistics about diabetes. <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/>. Accessed November 17, 2017. **10.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: eye complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications/>. Accessed November 17, 2017. **11.** National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes, Gum Disease, & Other Dental Problems. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/gum-disease-dental-problems>. Updated July 2014. Accessed November 17, 2017. **12.** American Diabetes Association. Living with diabetes: gum disease and plaque. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/oral-health-and-hygiene/gum-disease-and-plaque.html>. Accessed November 17, 2017. **13.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: kidney disease (nephropathy). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html>. Accessed November 17, 2017. **14.** National Kidney Disease Education Program. At risk for kidney disease? <http://nkdep.nih.gov/learn/are-you-at-risk.shtml>. Updated March 5, 2014. Accessed November 17, 2017. **15.** American Diabetes Association. Living with diabetes: men. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mens-health/>. Accessed November 17, 2017. **16.** American Diabetes Association. Living with diabetes: women. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/women/>. Accessed November 17, 2017. **17.** American Diabetes Association. Living with diabetes: erectile dysfunction. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/men/erectile-dysfunction.html>. Accessed November 17, 2017. **18.** American Diabetes Association. Living with diabetes: women: sexual health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/women/sexual-health.html>. Accessed November 17, 2017. **19.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: pregnancy. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/pregnancy/>. Accessed November 17, 2017. **20.** American Diabetes Association. Living with diabetes: neuropathy (nerve damage). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/>. Accessed November 17, 2017. **21.** American Diabetes Association. Living with diabetes: foot complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>. Accessed November 17, 2017. **22.** American Diabetes Association. Living with diabetes: peripheral arterial disease (PAD). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/peripheral-arterial-disease.html>. Accessed November 17, 2017. **23.** American Diabetes Association. Living with diabetes: foot care. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>. Accessed November 17, 2017. **24.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: skin care. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/skin-care.html>. Accessed November 17, 2017. **25.** American Diabetes Association. Living with diabetes: skin complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/skin-complications.html>. Accessed November 17, 2017. **26.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: mental health: depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>. Accessed November 17, 2017. **27.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: mental health: stress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/stress.html>. Accessed November 17, 2017. **28.** Rogers S, Aliotta S, Commander C, et al. Case management adherence guide. Case Manager Society of America. 2013.

Certification

For regulatory purposes, AMPLEXOR Life Sciences certifies that services on project number **43456** for **cp-57925v1_015088-**

170828_1083080_M07_INA_DiabetesAndYourBody_ES were performed in a professional manner, using qualified individuals and in accordance with generally recognized commercial practices and standards.

AMPLEXOR Life Sciences certifies final translations delivered to **Janssen Pharmaceuticals, Inc.** to be substantially true and accurate to the source-language original received from **Janssen Pharmaceuticals, Inc.**, both with regard to content and format.

AMPLEXOR Life Sciences certifies that the final translation and secondary validation were performed by separate and independent linguists.

Upon notification by **Janssen Pharmaceuticals, Inc.** within ninety (90) days from delivery of final translations, AMPLEXOR Life Sciences will, at its sole cost, correct any substantive errors, which are reported to AMPLEXOR Life Sciences and provide **Janssen Pharmaceuticals, Inc.** with a corrected deliverable.



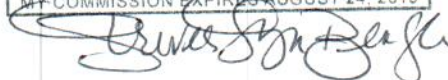
AMPLEXOR Life Sciences Signature

April 30, 2018

Date issued

Acknowledged before me this
30 of April, 2018
by Lea Hahbeck
County of Broomfield.

TREVER LYN BEAGLE
NOTARY PUBLIC
STATE OF COLORADO
NOTARY ID # 20154033414
MY COMMISSION EXPIRES AUGUST 24, 2019



Certification

For regulatory purposes, AMPLEXOR Life Sciences certifies that services on project number **43456** for **cp-57925v1_015088-**

170828_1083080_M07_INA_DiabetesAndYourBody_ES were performed in a professional manner, using qualified individuals and in accordance with generally recognized commercial practices and standards.

AMPLEXOR Life Sciences certifies final translations delivered to **Janssen Pharmaceuticals, Inc.** was secondary validated to accurately reflect the source-language original received from **Janssen Pharmaceuticals, Inc.**, both with regard to content and format.

AMPLEXOR Life Sciences certifies that the final translation and secondary validation were performed by separate and independent linguists.

Upon notification by **Janssen Pharmaceuticals, Inc.** within ninety (90) days from delivery of final translations, AMPLEXOR Life Sciences will, at its sole cost, correct any substantive errors, which are reported to AMPLEXOR Life Sciences and provide **Janssen Pharmaceuticals, Inc.** with a corrected deliverable.

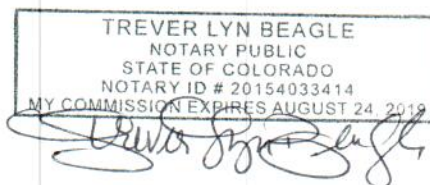


AMPLEXOR Life Sciences Signature

April 30, 2018

Date issued

Acknowledged before me this
30 of April, 2018
by Dea Haulbeck
County of Broomfield.

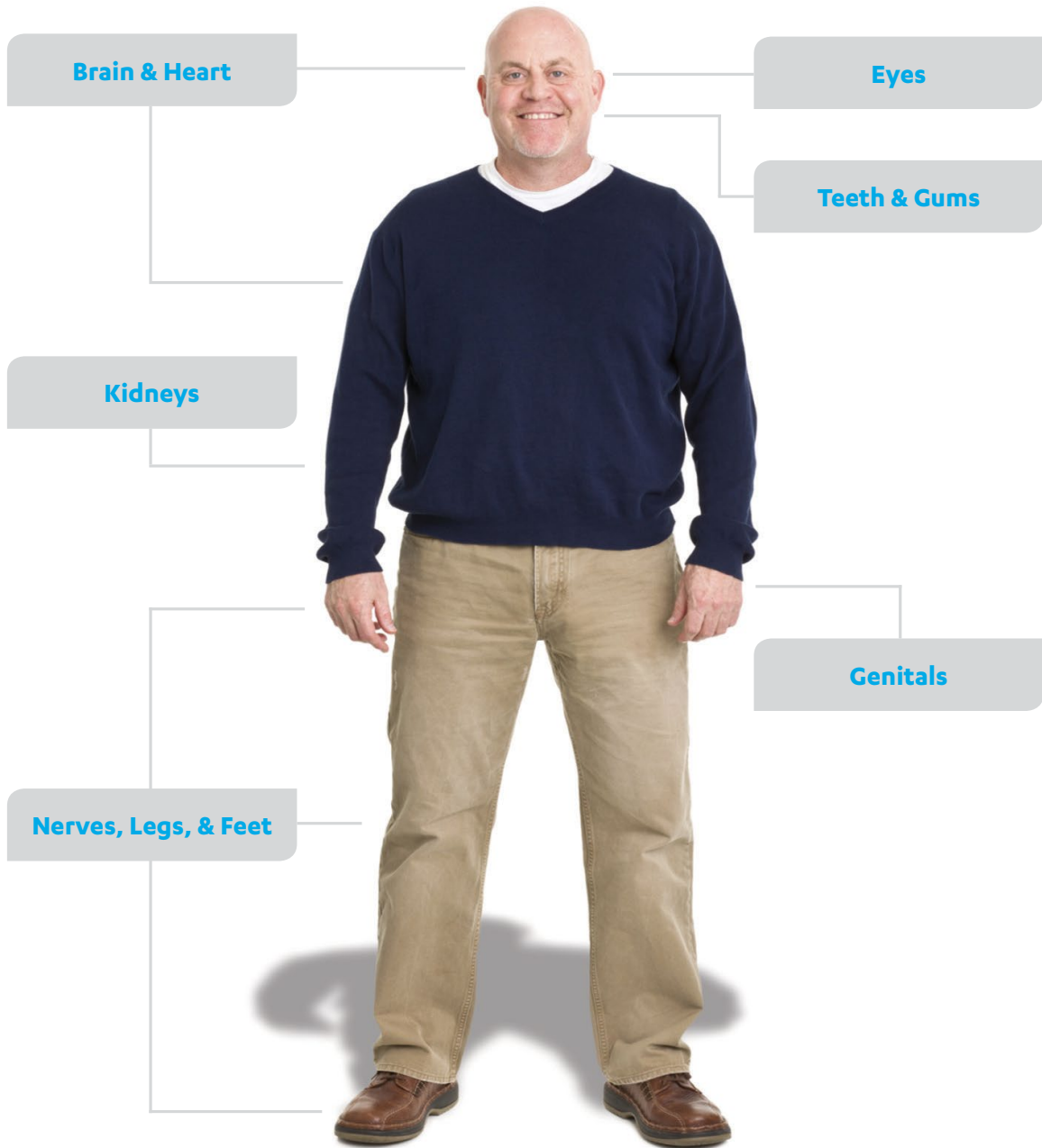


AMPLEXOR Life Sciences, LLC.

US Headquarters | 530 Compton St. Suite A | Broomfield, CO 80020 USA | Tel.: +1 303 926 7177

Sales Office | 1001 Watertown St. | Newton, MA 02465, USA

www.amplexor.com



DIABETES AND YOUR BODY

**A Guide to How Type 2 Diabetes May Affect Your Body and
What You Can Do to Help Prevent Potential Problems**

DIABETES AND YOUR BODY

.....
It is important to remember that diabetes increases your risk for many serious health problems. But, you can make a difference. By working with your healthcare team to focus on living well, eating right, staying active, and taking medication when needed, you can help your body stay healthy.¹⁻³

On the next few pages, we'll explore how diabetes may affect your body from head to toe.

.....

Brain and Heart

Having diabetes means that you are at least twice as likely to have heart disease or to suffer a stroke.⁴

Why this may happen

When your blood sugar (glucose) level stays too high for too long, over time it may damage your nerves and blood vessels.⁴ As someone with diabetes, you may also have issues keeping your blood pressure and cholesterol within a healthy range.⁴⁻⁶ Together, these related issues may cause your blood vessels to become narrowed or clogged by fatty deposits that may block oxygen and other needed materials from reaching your heart and brain. This can lead to a heart attack or stroke.⁷

.....
Work with your healthcare team to keep track of your blood sugar, your blood pressure, and your cholesterol.

.....



Your Role:

To stay healthy, it's important that you work with your healthcare team to keep track of your blood sugar, blood pressure, and cholesterol. Also, if you are a smoker, it's important that you think about quitting. Smoking has been linked to raising cholesterol and blood pressure.⁸ If you are prescribed medication, it's very important to take it as your doctor has directed. Remember that different medications work in different ways to help keep your blood sugar in a healthy range.^{2,3}

DIABETES AND YOUR BODY

Eyes

Diabetes is the leading cause of new cases of blindness among adults aged 20 to 74.⁹ People with diabetes are also more likely to suffer from other vision-related conditions such as glaucoma.¹⁰

Why this may happen¹⁰

High blood sugar levels may damage the small blood vessels in your eye's retina. This may lead to a condition known as diabetic retinopathy. This may affect how you see. You may not notice any changes in your vision at first, or experience any pain. If this condition isn't treated, you may lose some or all of your eyesight permanently.



Your Role:

As well as working with your healthcare team to keep your blood sugar and blood pressure within a healthy range, regular eye checkups may help detect any potential problems early.¹⁰ Remember to have your eyes checked at least once a year, even if your vision seems ok.¹⁰ If you notice a change, let your healthcare team know right away. If you smoke, quitting may lower your risk of damaging the blood vessels in your eyes.⁸

Teeth and Gums

High blood sugar levels may lead to problems in your teeth and gums.¹¹ People with diabetes have a higher risk of developing gum disease that may lead to tooth decay.¹¹

Why this may happen

If blood sugars aren't kept in check, they may help harmful plaque germs grow in your mouth. These germs may lead to tooth decay, cavities, and gum disease.^{11,12}

Your Role:

As well as avoiding smoking, remember to care for your teeth by brushing and flossing every day and by seeing your dentist every 6 months to have your teeth cleaned and checked.¹¹ If you wear dentures, remember to remove and clean them every day.¹¹



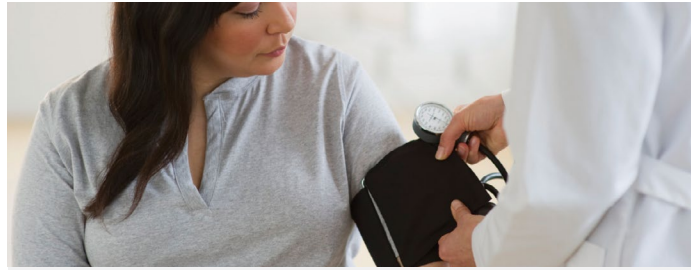
DIABETES AND YOUR BODY

Kidneys

Your kidneys have an important job in your body. The tiny blood vessels inside them act as filters to remove waste products from your blood.¹³ It's very important that your kidneys stay healthy, as diabetes has been shown to be the leading cause of kidney failure.¹⁴

Why this may happen

High levels of blood sugar may overwork your kidneys, and, over time, this stress can cause them to leak useful protein into the urine.^{13,14} This condition may become very serious and require you to use a machine to filter your blood (dialysis) or to get a kidney transplant.¹³



Your Role:

By working with your healthcare team to manage your blood sugar, you can help keep your kidneys in good health. You should also work with your healthcare team to watch your blood pressure. High blood pressure has been found to be the number 2 cause of kidney failure.¹⁴ Be wary of smoking, as it may raise your blood pressure, and consider quitting if you do smoke.⁸

Genitals

Diabetes may have an effect on the sex life of both men and women with the condition. This may lead to challenges maintaining physical intimacy.¹⁵⁻¹⁸ These problems often lead to depression and anxiety that may lower your desire for sex.¹⁸

Why this may happen

High blood sugar may sometimes damage blood vessels and nerves found in the genitals. For men, this may lead to erectile dysfunction. This means they may no longer have or keep an erection.¹⁷ Women with diabetes may experience pain during intercourse because of vaginal dryness.¹⁸

Your Role:

Be honest with your healthcare team about any intimacy problems you may be having and your feelings. If you are thinking of having a baby, start working with your healthcare team before you become pregnant. It is very important that you work closely with your healthcare team to maintain your health and your baby's.¹⁹

DIABETES AND YOUR BODY

Nerves, Legs, and Feet

Diabetes has been associated with a type of nerve damage known as neuropathy.²⁰ There are different types of neuropathy. A very common one that may affect your feet is peripheral neuropathy.^{20,21} Another potential concern that happens with diabetes is known as peripheral arterial disease (also called PAD). This affects your legs but may also raise your risk of heart attack and stroke.²² PAD is estimated to affect as many as 33% of people with diabetes over the age of 50.²²

Why this may happen

Over time, high blood sugar causes abnormal nerve function leading to nerve damage (neuropathy), especially in your legs.^{20,21} Neuropathy may hurt, or it may also lower your ability to feel pain, heat, and cold.²¹ PAD happens when blood vessels in the leg are narrowed or blocked by fatty deposits that hinder the blood flow to your legs and feet.²² PAD may also lead to leg pain, numbness, and tingling. In addition, it may result in sores or infections on your feet or legs that do not heal normally.²²



Your Role:

Work with your healthcare team to keep your blood sugar and blood pressure within a healthy range. Remember to always wear protective footwear and wash and check your bare feet every day for red spots, cuts, swelling, and blisters. You can also take steps to keep the blood flowing to your feet during the day. Put your feet up when you sit down and try not to keep your legs crossed for long periods of time.²³ If you smoke, consider quitting.

DIABETES AND YOUR BODY

Skin

As many as 33% of patients with diabetes will have a skin problem caused or affected by diabetes at some point.²⁴ Sometimes, skin problems are even the first sign of diabetes.²⁴ These include bacterial and fungal infections and itching. Other diabetes-related skin conditions may happen. These include diabetic dermopathy (often mistaken for age spots); diabetic blisters; and tight, thick, waxy skin on the back of the hands and sometimes the toes and forehead.²⁵

Why this may happen

People with diabetes tend to have dry skin and are easier targets for harmful bacteria. Both of these problems raise the risk of infection.²⁴



Your Role:

In addition to working with your healthcare team to manage your diabetes, you can practice good skin care by keeping your skin clean and dry. Also avoid very hot showers and baths, and treat any cuts right away. You may also want to ask your healthcare team about seeing a skin doctor (dermatologist).²⁴

DIABETES AND YOUR BODY

Total Body Health Concerns— Managing Depression and Stress

It's important to remember that other factors, such as depression and stress, can impact your health.^{26,27} People with diabetes are at a greater risk for depression, and poor diabetes control may often cause symptoms that are mistaken for depression.²⁶

Stress may impact your health since it may cause your body to try and make more stored energy (glucose and fat) available.²⁷ For people with diabetes, the sugar created by stress can be harder for the body to process.²⁷

Why this may happen

You may be feeling alone or set apart from your friends and family because you are stressed about your daily diabetes management.²⁶ Depression can become a bad pattern that impacts good diabetes care.²⁶

Depression may reduce your energy level, making you feel overwhelmed by regular blood sugar testing.²⁶ Depression may also cause you to feel anxious, making it harder to keep up with a good diet.²⁶



Your Role:

It's perfectly normal to feel down sometimes. But, if you feel a sadness that does not go away remember that you aren't the only one who cares about your health.

If you feel as though things that used to bring you pleasure no longer matter, feel unmotivated, have little energy, or feel sad for more than 2 weeks, it's important to reach out.²⁶ Often, long-term sources of stress are linked to mental concerns rather than physical ones.²⁷ Be open and honest with your healthcare team about your feelings. They can help you find ways to lower your stress level while still focusing on staying healthy.²⁷

Managing your diabetes may be a team effort, but you are the most important member of the team!

STAYING IN CONTROL



Taking Your Medications²⁸

By following your medication treatment plan, you may be able to help manage your diabetes and the other health problems that may occur if your blood sugar stays too high. If you need help remembering to take your medication:

- Keep a list of all your medications, both prescription and over the counter
- Track your medications throughout the day (you can also use a pillbox)
- Talk to your healthcare team about any issues you may have with your medications

References: **1.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/?loc=lwd-slabnav>. Accessed November 17, 2017. **2.** American Diabetes Association. Living with diabetes: medication. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/>. Accessed November 17, 2017. **3.** American Diabetes Association. Living with diabetes: oral medication. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/oral-medications/>. Accessed November 17, 2017. **4.** National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes, heart disease, and stroke. http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/stroke/DM_Heart_Stroke_508.pdf. Updated February 2017. Accessed November 17, 2017. **5.** American Diabetes Association. Living with diabetes: high blood pressure (hypertension). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/high-blood-pressure-hypertension.html>. Accessed November 17, 2017. **6.** American Diabetes Association. Are you at risk? Lower your risk: all about cholesterol. <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/cholesterol.html>. Accessed November 17, 2017. **7.** American Diabetes Association. Living with diabetes: heart disease. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/?loc=BeSodiumSavvy>. Accessed November 17, 2017. **8.** American Diabetes Association. Are you at risk? Lower your risk: smoking. <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/smoking.html>. Accessed November 17, 2017. **9.** American Diabetes Association. Diabetes statistics: statistics about diabetes. <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/>. Accessed November 17, 2017. **10.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: eye complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications/>. Accessed November 17, 2017. **11.** National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes, Gum Disease, & Other Dental Problems. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/gum-disease-dental-problems>. Updated July 2014. Accessed November 17, 2017. **12.** American Diabetes Association. Living with diabetes: gum disease and plaque. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/oral-health-and-hygiene/gum-disease-and-plaque.html>. Accessed November 17, 2017. **13.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: kidney disease (nephropathy). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html>. Accessed November 17, 2017. **14.** National Kidney Disease Education Program. At risk for kidney disease? <http://nkdep.nih.gov/learn/are-you-at-risk.shtml>. Updated March 5, 2014. Accessed November 17, 2017. **15.** American Diabetes Association. Living with diabetes: men. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mens-health/>. Accessed November 17, 2017. **16.** American Diabetes Association. Living with diabetes: women. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/women/>. Accessed November 17, 2017. **17.** American Diabetes Association. Living with diabetes: erectile dysfunction. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/men/erectile-dysfunction.html>. Accessed November 17, 2017. **18.** American Diabetes Association. Living with diabetes: women: sexual health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/women/sexual-health.html>. Accessed November 17, 2017. **19.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: pregnancy. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/pregnancy/>. Accessed November 17, 2017. **20.** American Diabetes Association. Living with diabetes: neuropathy (nerve damage). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/>. Accessed November 17, 2017. **21.** American Diabetes Association. Living with diabetes: foot complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>. Accessed November 17, 2017. **22.** American Diabetes Association. Living with diabetes: peripheral arterial disease (PAD). <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/peripheral-arterial-disease.html>. Accessed November 17, 2017. **23.** American Diabetes Association. Living with diabetes: foot care. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>. Accessed November 17, 2017. **24.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: skin care. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/skin-care.html>. Accessed November 17, 2017. **25.** American Diabetes Association. Living with diabetes: skin complications. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/skin-complications.html>. Accessed November 17, 2017. **26.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: mental health: depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>. Accessed November 17, 2017. **27.** American Diabetes Association. Living with diabetes: complications: mental health: stress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/stress.html>. Accessed November 17, 2017. **28.** Rogers S, Aliotta S, Commander C, et al. Case management adherence guide. Case Manager Society of America. 2013.