

Previniendo la Diabetes

Sabia Usted Que?

Los Latinos tienen un alto riesgo de desarrollar y de morir de diabetes, y el doble de probabilidad, comparados con otros grupos, de sufrir varias complicaciones a causa de la diabetes.

La diabetes es la sexta causa principal de muerte entre los Latinos, y la cuarta causa principal de muerte entre las mujeres y ancianos de origen Hispano.

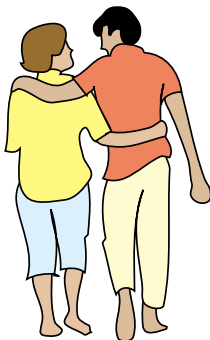
Tomando en cuenta esta información, se puede al menos reducir las posibilidad de desarrollar esta terrible enfermedad.

La siguientes son algunas sugerencias generales para mantener una vida saludable:

- ◆ Alimentación adecuada.
- ◆ Ejercicio frecuente.
- ◆ Peso apropiado (tomando en consideracion edad, sexo y tamaño).
- ◆ Control de los niveles de colesterol
- ◆ Reducción de tensión
- ◆ Visitas frecuentes al médico

Sources:

<http://www.diabetes.org>
<http://www.niddk.nih.gov>



Unidad de Asuntos Urbanos y Programas No Tradicionales

Alabama Cooperative Extension System

www.aces.edu/urban/spanishindex.html



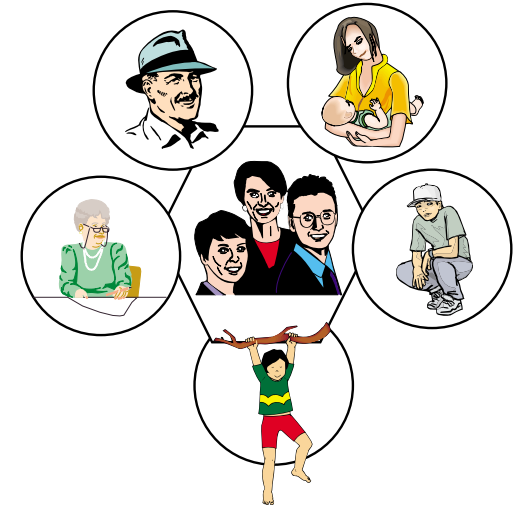
Your Experts for Life

Juana I. Macias, *Spanish Programming, Urban Affairs and New Nontraditional Programs*, Alabama A&M University
Donnie L. Cook, *Extension Health & Nutrition Specialist* Urban Affairs and New Nontraditional Program, Alabama A&M University

Issued in furtherance of Cooperative Extension work in agriculture and home economics, Acts of May 8 and June 30, 1914, and other related acts, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. The Alabama Cooperative Extension System (Alabama A&M University and Auburn University) offers educational programs, materials, and equal opportunity employment to all people without regard to race, color, national origin, religion, sex, age, veteran status, or disability.

New June 2002; UNP-49

Guía Informativa



La Diabetes

Unidad de Asuntos Urbanos y Programas No Tradicionales

Alabama Cooperative Extension System

Información Básica Acerca de la Diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta la habilidad que tiene el cuerpo de producir o responder a la insulina. La insulina es una hormona que permite que la glucosa (azúcar en la sangre) penetre las células del cuerpo y sea utilizada como energía. La diabetes puede causar complicaciones serias y más aún, muerte prematura. Sin embargo se pueden tomar ciertas medidas para disminuir la probabilidad de que esto ocurra.



Tipos de Diabetes

- ◆ **Diabetes Tipo 1** – Este tipo de diabetes, el cual ocurre mayormente en niños y jóvenes, es cuando el cuerpo no produce insulina.
- ◆ **Diabetes Tipo 2** – Es un desorden metabólico que resulta de la inabilidad del cuerpo de hacer o usar adecuadamente la insulina. Es la forma más común de diabetes en adultos y constituye entre el 90% y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes.
- ◆ **Diabetes Gestacional** – Ocurre en un 2% a un 5% de todos los embarazos, y generalmente desaparece al final del embarazo.

Quienes Estan en Riesgo de Tener Diabetes

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta con la edad, el sobrepeso, y la falta de ejercicio. Los factores de riesgo incluyen:

- ◆ Alta presión sanguínea (de 130/85 o más).
- ◆ Historial familiar de diabetes.
- ◆ Origen (afroamericano, latino, nativoamericano, asiático-americano e isleños del Pacífico).
- ◆ Gestación (especialmente si el infante pesó más de nueve libras al nacer).

Sintomas

A menudo, la diabetes pasa desapercibida debido a que los síntomas son inofensivos. El diagnóstico temprano y tratamiento pueden disminuir las posibilidades de desarrollar las complicaciones de la diabetes. Si tiene uno o más de los siguiente síntomas, visite su médico inmediatamente.

- ◆ Orinar con frecuencia
- ◆ Sed excesiva
- ◆ Aumento en el apetito
- ◆ Pérdida de peso
- ◆ Fatiga
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Visión borrosa



Complicaciones de la Diabetes

La diabetes es considerada un asesino silencioso. Muchas personas se dan cuenta de que tienen diabetes cuando desarrollan una de las siguientes complicaciones mortales de esta enfermedad:

- ◆ Enfermedad del corazón
- ◆ Derrame cerebral
- ◆ Alta presión
- ◆ Ceguera
- ◆ Enfermedad renal
- ◆ Enfermedad del sistema nervioso
- ◆ Amputaciones
- ◆ Enfermedad dental
- ◆ Complicaciones del embarazo

Viviendo con Diabetes

Cada persona con diabetes tiene necesidades distintas. Hable con su médico acerca del mejor tratamiento para usted. El controlar la diabetes puede ayudar a una vida larga y activa. Los siguientes son pasos que usted puede dar para controlar su diabetes.

- ◆ Averiguar qué tipo de diabetes padece.
- ◆ Recibir atención regular para la diabetes.
- ◆ Aprender cómo controlar la diabetes.
- ◆ Medir regularmente el nivel de azúcar en la sangre.
- ◆ Saber cómo controlar el azúcar elevado en la sangre.
- ◆ Informarse acerca de cómo controlar y prevenir los problemas de la diabetes.
- ◆ Averiguar si tiene problemas a largo plazo y comenzar el tratamiento.