



Estrategias que ayudan a reducir el riesgo de contraer la diabetes

Más Vale Prevenir

EXTENSIÓN COOPERATIVA
Traemos la Universidad a Usted



Referencias

National Diabetes Fact Sheet: National Estimates and General Information on Diabetes in the United States. US Department of Health and Human Services, Centers for disease Control and Prevention, 1997.

The Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes care, Vol. 20 No. 7, July 1997, 1183-1197.

The American Diabetes Association Council on Exercise. The Fitness Book for People with Diabetes. Alexandria, Virginia: The American Diabetes Association, 1994.

Para más información, favor de llamar al teléfono 257-5546:

Preparado por: Carolyn Leontos, MS, RD, CDE
Especialista en Nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

Enseñado por Maricela Madrigal, B. S.
Instructora del Programa de Diabetes, Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

*Traducido al español de la publicación "An Ounce of Prevention—Fact Sheet #99-22" por Mirtha Castellano
Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada*

PAGINA DE DATOS 00-03

Estrategias que Ayudan a Reducir el Riesgo de Contraer la Diabetes

¿Qué es la diabetes?

Cuando uno come, el cuerpo convierte la comida en un tipo de azúcar llamado glucosa. La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo. Ahí, una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa entre a las células donde se usa como energía. La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en la sangre. La diabetes tipo 1 se desarrolla mayormente en los niños y en los jóvenes. Menos del 10% de personas con diabetes tienen el tipo 1. La diabetes tipo 2 es más común, afectando a un 90% de personas con diabetes. Esto puede que se deba a una reducción en la producción de insulina o a que la insulina no funcione debidamente o a ambas cosas. Las complicaciones relacionadas con la diabetes incluyen las enfermedades cardíacas, la apoplejía, alta presión arterial, ceguera, enfermedades de los riñones, enfermedades del sistema nervioso y amputaciones. La diabetes no se cura, así que es muy importante que las personas con diabetes aprendan a controlar la glucosa en la sangre para así reducir el riesgo de dichas complicaciones.

¿Cuántas personas tienen diabetes?

Aproximadamente 16 millones de americanos tienen diabetes. Un tercio de ellos no lo saben. Como 798,000 casos nuevos de diabetes son diagnosticados al año.

¿Quién corre más riesgo de contraer diabetes?

La diabetes es más común entre los afro americanos, los hispanoamericanos, los indo americanos, los nativos de las islas del Pacífico y en algunos casos entre los asiáticos americanos, en comparación con los americanos caucáseos.

Origen Etnico o Raza	Aumento en el predominio de diabetes en comparación con americanos caucáseos de la misma edad
Afro americanos	1.7 veces más propensos a tener diabetes
México americanos	1.9 veces más propensos a tener diabetes
Otros hispanoamericanos	2.0 veces más propensos a tener diabetes
Nativos de Hawai	2.0 veces más propensos a tener diabetes

¿CORRE USTED RIESGO?

¿Quién Contrae la Diabetes Tipo 2?

Son varias las personas que contraen la diabetes tipo 2. Usted está en mayor peligro si usted:

- ◆ Es afro americano, hispanoamericano o indo americano
- ◆ Tiene más de 45 años de edad
- ◆ Está sobre su peso normal
- ◆ No hace ejercicio regularmente
- ◆ Tiene personas con diabetes en su familia
- ◆ Es una mujer que ha tenido un bebé que pesó más de 9 libras al nacer o si tuvo diabetes durante su embarazo
- ◆ Tiene la presión alta (140/90 o más)
- ◆ Tiene el colesterol HDL bajo (35 mg/dl o menos) y/o si tiene un alto nivel de triglicéridos (250 mg/dl o más)

TOME EL EXAMEN. CONOZCA EL RESULTADO.

Averigüe ahora mismo si usted corre riesgo de tener diabetes tipo 2. Anote los puntos al lado de cada declaración que sea verdadera en su caso. Si una declaración no es verdadera, escriba un cero. Sume su puntuación total.

- | | | |
|--|-----------------------|-------|
| ◆ Creo que peso más de lo que debo pesar..... | si es cierto 5 puntos | _____ |
| ◆ Tengo menos de 65 años de edad <u>y</u> hago poco o nada de ejercicio durante un día normal..... | si es cierto 5 puntos | _____ |
| ◆ Tengo entre 45 y 64 años de edad..... | si es cierto 5 puntos | _____ |
| ◆ Tengo 65 años de edad o más..... | si es cierto 5 puntos | _____ |
| ◆ Soy una mujer que ha tenido un bebé que pesaba más de 9 libras al nacer | si es cierto 5 puntos | _____ |
| ◆ Tengo una hermana o un hermano con diabetes | si es cierto 5 puntos | _____ |
| ◆ Uno de mis padres tiene diabetes | si es cierto 5 puntos | _____ |
| | TOTAL | _____ |

PUNTUACION ENTRE 3 Y 9 PUNTOS

Si usted obtuvo una puntuación entre 3 y 9 puntos, usted probablemente corre poco riesgo de tener diabetes tipo 2 en este momento. Pero no se descuide—especialmente si es usted hispano, afro americano o indo americano. Es posible que pueda correr un riesgo más alto en el futuro.

PUNTUACION DE 10 PUNTOS O MAS

Si usted obtuvo una puntuación de 10 puntos o más, usted corre un riesgo elevado de tener diabetes tipo 2. Solamente su médico puede determinar si usted tiene diabetes. Consulte a su médico y salga de dudas.

Tome el Examen, Conozca el Resultado fue preparado por la Asociación Americana de Diabetes. Reimpreso con permiso.

¿QUE SE PUEDE HACER?

1. Examínese.

Si sospecha que corre riesgo de contraer diabetes, consulte a su médico para que le hagan un examen. En la mayoría de los casos sólo se necesita un análisis de sangre tomado después de ayunar por 8 horas.

2. Escoja comidas saludables.

- ◆ Escoja comidas saludables como parte de una dieta balanceada. Coma una variedad de alimentos todos los días.
- ◆ Si está sobre su peso normal, emplee moderación y coma porciones más pequeñas.
- ◆ ¡No se desanime! Aunque sólo sea un poco de peso lo que pierda, eso le ayudará a reducir su riesgo.

3. Haga más actividades físicas.

- ◆ Las actividades físicas, hechas con regularidad, disminuyen su riesgo.
- ◆ Cualquier persona, de cualquier edad, puede aumentar su nivel de actividad física. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio vigoroso.
- ◆ Trate de aumentar su actividad por lo menos 30 minutos al día.
- ◆ Si no tiene 30 minutos disponibles al día que pueda dedicar a esto o si 30 minutos es mucho para empezar, trate una actividad física por 15 minutos dos veces al día o 10 minutos tres veces al día y gradualmente aumente el tiempo hasta llegar a los 30 minutos.
- ◆ Cómo aumentar la actividad día a día:
 - Tome las escaleras en vez del elevador.
 - Estacione el auto más lejos y camine o si usa transportación pública, bájese como dos paradas antes y camine el resto de la distancia.
 - Anime su paso. Haga los quehaceres de la casa o del patio a un paso más activo. La jardinería y el rastrillo de hojas son excelentes actividades.
 - Vaya a bailar en vez de ir a comer fuera o al cine.
 - Vaya a caminar con su esposo(a) o amigo(a) en vez de sentarse a mirar la televisión o hablar por teléfono. Disfrute del paisaje mientras conversa sobre los acontecimientos del día.
 - Si hace mucho calor, vaya al mall (galería) y dé varias vueltas sin parar.
- ◆ Para evitar el aburrimiento, haga una variedad de actividades. Por ejemplo, puede caminar un día y montar bicicleta otro día.
- ◆ Póngase de acuerdo con algún amigo o amiga para salir. Muchas veces el hacer una cita con alguien aumenta la probabilidad de que usted acuda. Otra buena razón es que se pueden motivar uno a otro y compartir ideas para futuras actividades.