

Prevención *de la Diabetes*

*El número de personas con diabetes está aumentando rápidamente por el mundo entero. En los Estados Unidos solamente, hay 20 millones de personas que viven con diabetes, de las cuales 6 millones no saben que la tienen. También se ha estimado que 54 millones de personas tienen **pre-diabetes**, una diagnosis dada a las personas que tienen niveles de la glucosa sobre lo normal pero no tan elevada como para ser diagnosticado con diabetes. La pre-diabetes y la diabetes nos debe preocupar a todos, con la prevención como nuestra meta. Por que prevención?*

Por que prevención?

Diabetes ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre y en la orina están elevados. Esto pasa cuando los niveles de insulina producida por el páncreas son bajos y/o cuando la insulina no trabajan con eficacia. Los altos niveles de glucosa pueden causar daño a los vasos sanguíneos dentro del cuerpo, incluyendo esos que están conectados con el cerebro, los ojos, el corazón, los riñones, los nervios, los órganos sexuales y los pies. Hay un precio personal y social serio si las complicaciones **e m p i e z a n**. Desafortunadamente, muchas de estas complicaciones progresan silenciosamente, sin muestras o síntomas.

Aproximadamente 90% de las personas con diabetes tienen tipo 2, una condición donde la prevención es posible en muchos casos. Cambiando factores del estilo de vida, como el comer sano, la actividad física, y el mantener un peso ideal son elementos esenciales para prevenir la diabetes tipo 2.

Pre-diabetes es un termino dado a las personas que tienen valores de la glucosa sanguínea entre normal y la diabetes. Aproximadamente 54 millones de personas en los Estados Unidos tienen pre-diabetes y tienen 5-15 veces el riesgo de desarrollar la diabetes. Como generalmente no hay síntomas asociados con la pre-diabetes, las personas no son



“Busca mas oportunidades durante el día para aumentar la actividad ”

diagnosticadas. La prevención es importante porque las personas con pre-diabetes tienen riesgo mas alto de tener problemas cardiovasculares. Seguir un plan de alimentación y ejercicio es necesario para mantener la salud, un peso normal, y para reducir el riesgo del desarrollo de la pre-diabetes y la diabetes tipo 2.

Investigaciones de la diabetes



Si su proveedor de salud cree que usted esta a riesgo de desarrollar la diabetes o si usted tiene los síntomas de la diabetes, se le harán exámenes de sangre. La diabetes se diagnostica por análisis de sangre con o sin muestras o síntomas de la enfermedad. La

Asociación Americana de la Diabetes ha determinado los valores siguientes de la glucosa sanguínea para establecer una diagnosis de la pre-diabetes o de la diabetes.

Diagnosis	En Ayunas (sin comer)	2 horas después de comer
Normal	Menos de 100 mg/dl	Menos de 140 mg/dl
Pre-diabetes	100-125 mg/dl	140-199 mg/dl
Diabetes	Mas de 125 mg/dl	Mas de 199 mg/dl

Diabetes Care 2008, 31:S55-60

Nota: En ausencia de síntomas de diabetes, el análisis de sangre se debe repetir en un día diferente.

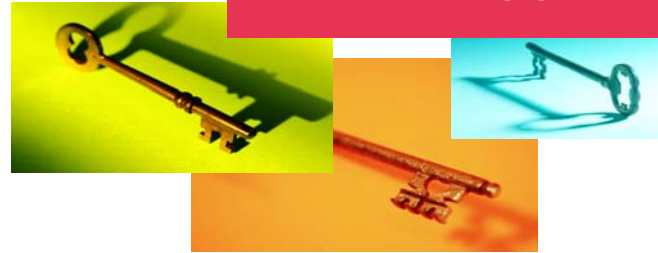
Síntomas:

Los síntomas de la diabetes pueden ser de ningunos a severos dependiendo en el tipo de diabetes. Los síntomas de glucosa elevada incluyen:

- El orinar frecuentemente
- Sed frecuente
- Hambre creciente
- Cansancio
- Visión borrosa
- Infecciones frecuente/el proceso curativo pobre

Para muchas personas, estos síntomas son muy ligeros y por esa razón muchos permanecen sin ser diagnosticados. La prevención y la investigación temprana son esenciales.

LLAVES PARA LA PREVENCIÓN



La llave al éxito realmente es la prevención de la pre-diabetes y de la diabetes tipo 2. Para identificar el riesgo conteste las siguientes preguntas:

- Tengo por lo menos 45 años?
- Estoy sobrepeso?
- Tengo el colesterol y/o la presión alta?
- Tengo antecedentes familiares con diabetes?
- Soy Africano-Americano, Hispano, o Asiático?
- Tengo una historia de la diabetes durante el embarazo?
- Tuve un bebe que peso mas de 9 libras?

Si usted contesto "SI" a unas de estas preguntas entonces usted debe reducir su riesgo de la pre-dianetes y la diabetes tipo 2 poniendo los siguientes cambios en practica:

- Busque oportunidades para moverse mas durante el dia
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio, cinco veces por semana
- Siga un plan sano de aliemntacion incluyendo los granos, los creales, las frutas frescas, los vegetales, y los productos lacteos con poca grasa
- Reduzca la cantidad de grasa en la dieta
- Reduzca el tamaño de las porciones



La diabetes tipo 2 puede ser prevenida — toma control!

South Eastern Florida Regional Diabetes Program
Diabetes Education Service
1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136
Phone: 305-243-3696
Fax:305-243-5791
© 2009

