

## Infórmese sobre la diabetes y reduzca sus riesgos

Por Teddi Dineley Johnson

**E**s muy probable que alguien en su círculo de amigos y familiares padezca diabetes. Más de 23 millones de estadounidenses tienen la enfermedad y la incidencia aumenta como nuestro peso en la balanza del baño.

En épocas pasadas, las personas se referían a la diabetes como tener "azúcar" o "diabetes de azúcar," los cuales son nombres que parecen ser inocentes para indicar una enfermedad grave que es la séptima causa de muerte en los Estados Unidos.

Diabetes significa que hay demasiada glucosa en la sangre. Todos tenemos cierta cantidad de glucosa, o azúcar en sangre, pero un nivel alto de glucosa en sangre puede dañar muchas partes del cuerpo, entre ellas el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y los ojos. Además, esta afección puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

La diabetes puede ser confusa porque existen tipos diferentes. Es posible que conozca a alguien que tenga diabetes tipo 1, la cual constituye entre el 5 por ciento y el 10 por ciento de todos los casos de adultos diagnosticados. La diabetes tipo 1 se presenta con mayor frecuencia en niños y adultos jóvenes, y no se puede prevenir. Los

investigadores no están seguros de cuál es su causa, pero los genes y el medio ambiente pueden desempeñar un papel importante. Cuando una persona padece diabetes tipo 1, el cuerpo no fabrica insulina (un tipo de hormona).

Pero sin lugar a dudas, el tipo más común de diabetes es el tipo 2. La diabetes tipo 2, la cual conforma el 95 por ciento de todos los casos de adultos diagnosticados, es cada vez mayor en los Estados Unidos, incluso entre niños, y este aumento está relacionado con índices exorbitantes de sobrepeso y obesidad. Este tipo de diabetes comienza cuando el cuerpo desarrolla una resistencia a la insulina y ya no utiliza la hormona adecuadamente.

Sin embargo, hay buenas noticias también: La diabetes tipo 2 se puede prevenir. Esta enfermedad está relacionada con factores como una dieta deficiente, un estilo de vida sedentario, un exceso de grasa corporal, especialmente alrededor de la cintura, y antecedentes familiares. La presión arterial alta y el colesterol elevado también aumentan el



>> Para obtener más información sobre la diabetes, visite [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

riesgo de sufrir diabetes tipo 2; otros factores importantes son la raza y el origen étnico. Por ejemplo, si es de raza negra o hispano, indio americano, estadounidense de origen asiático, isleño del Pacífico o nativo de Hawái, corre un mayor riesgo.

En el pasado, la diabetes tipo 2 era una enfermedad que afectaba principalmente a los adultos con sobrepeso mayores de 40 años. Actualmente, más niños son diagnosticados con diabetes tipo 2, probablemente porque estos engordan cada vez más y son menos activos de lo que solían ser. Sin embargo, independientemente de su edad, es importante conocer cuál es su riesgo de padecer diabetes.

"La diabetes es una enfermedad incurable," afirma Ann Albright, PhD, RD, directora de la División de Traducción de la Diabetes (Division of Diabetes Translation) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). "Independientemente de la forma, tipo 1 o tipo 2, no tenemos una cura para ninguna de esas dos formas de diabetes."

### Prevención de la diabetes tipo 2

Puede no haber tenido nunca diabetes tipo 2 o quizás su médico le ha dicho que tiene "prediabetes," una afección en la que los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal. La buena noticia es que hay pasos que puede seguir para prevenir la diabetes o retrasar su aparición.

Estos son algunos consejos: Desarrolle y mantenga hábitos de estilo de vida saludable para mantener su riesgo bajo. Póngase en movimiento. Incorpore la actividad física en su rutina diaria. Y, lo que es más importante, pierda peso y consuma comidas saludables. Si su riesgo es alto, mantenerse activo físicamente y perder tan solo entre el 5 por ciento y el 7 por ciento de

su peso corporal pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta casi el 60 por ciento.

Según Albright: "Mientras más tarde en su vida contraiga diabetes, menos probabilidades tendrá de desarrollar complicaciones."

Para reducir el riesgo de sufrir complicaciones ocasionadas por la diabetes tipo 2, comience por averiguar si tiene la enfermedad. No forme parte de los casi 6 millones de estadounidenses que tienen diabetes y no lo saben. Los síntomas comunes de la diabetes tipo 2 incluyen micción frecuente, fatiga extrema, pérdida de peso, sed inusual, hambre extrema,

visión borrosa, cortes que no cicatrizan, cosquilleo o entumecimiento en las manos o los pies, e infecciones recurrentes en la piel, las encías o la vejiga. Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de atención médica inmediatamente.

Si tiene diabetes tipo 2, recuerde que no es el único. Aproximadamente el 8 por ciento de los estadounidenses tiene diabetes, y las cifras son cada vez mayores. Si descubre que tiene diabetes tipo 2, su objetivo es evitar problemas.

Asegúrese de recibir una buena atención médica y apoyo constante de sus amigos y familia. Controle el azúcar en sangre y la presión arterial. Controlar su diabetes es un esfuerzo en equipo, el cual incluye a médicos, dietistas, farmacéuticos y enfermeros educadores, pero usted es el miembro más importante de ese equipo.

### Diabetes durante el embarazo

¿Bebé en camino? Eso es fabuloso, pero recuerde que existe otra forma de diabetes, denominada "diabetes gestacional," que puede ocurrir durante el embarazo. La mayor parte del tiempo, esta enfermedad desaparece después de la llegada del bebé, pero es conveniente saber cuáles son los factores de riesgo para este tipo de diabetes. Si usted es de raza negra, hispana o india americana, corre un riesgo mayor de desarrollar diabetes gestacional. Su riesgo también es mayor si tiene sobrepeso o es obesa, o si hay antecedentes de diabetes en su familia. Si desarrolla diabetes gestacional, tendrá más probabilidades de contraer diabetes posteriormente; por lo tanto, realice los cambios necesarios en su estilo de vida para prevenir o retrasar esta enfermedad.



American Public  
Health Association

Fotos cortesía de iStockphoto. Mujer embarazada de Aldo Murillo; hombre de Zhang Bo; balanza de Luca di Filippo