



LAS PEQUEÑAS DECISIONES IMPORTAN

La diabetes afecta más a los latinos.

Según la CDC, los adultos estadounidenses tienen un 40 por ciento de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 a lo largo de su vida. Pero si usted es un adulto latino, su probabilidad es superior al 50 por ciento, y es probable que la desarrolle a una edad más temprana. Las complicaciones de la diabetes también afectan más: Los latinos tienen tasas más altas de insuficiencia renal causada por la diabetes, así como de pérdida de visión y ceguera relacionadas con la diabetes.



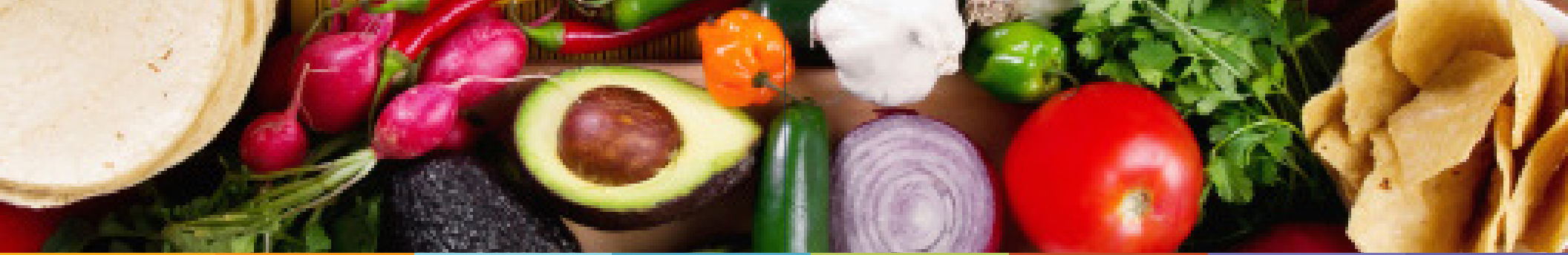
CLUES.org



PASOS SENCILLOS PARA PREVENIR LA DIABETES

Quando se trata de prevenir o controlar la diabetes, las pequeñas decisiones importan. Piense en lugar de comida rápida o elegir agua en lugar de refrescos. Visite a sus amigos y familiares o manténgase activo. La alimentación sana y la actividad pueden hacer una gran diferencia con el tiempo.





TIPOS DE DIABETES Y SÍNTOMAS

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta al modo en que el organismo transforma los alimentos en energía. Los alimentos se descomponen en azúcar, también conocida como glucosa, y pasan al torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que es esencial para transportar el azúcar a la sangre y utilizarlo como energía. En la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la que produce. Cuando esto ocurre, queda demasiado azúcar en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, esto puede causar graves problemas de salud, como cardiopatías, pérdida de visión, enfermedades renales y problemas de circulación sanguínea.

PREDIABETES

Se habla de prediabetes cuando el nivel de azúcar en sangre es alto, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes de tipo 2. La prediabetes puede derivar en diabetes de tipo 2 si no se trata. La buena noticia es que la prediabetes es reversible. Descubre cuál es su situación:

- Realice la prueba de prediabetes en línea de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en: cdc.gov/prediabetes/takethetest.
- También hay una versión en español de la prueba; evaluación del riesgo de padecer prediabetes PodriaTenerPrediabetes.org.

DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 está causada por una reacción autoinmune en la que el cuerpo se ataca a sí mismo e impide que produzca insulina. Alrededor del cinco por ciento de las personas que padecen diabetes tienen el tipo 1.

DIABETES DE TIPO 2

La diabetes de tipo 2 es la más frecuente. En la diabetes de tipo 2, el organismo no utiliza bien la insulina y es incapaz de mantener el azúcar en sangre en niveles normales. Dado que suele desarrollarse con el paso del tiempo, la diabetes de tipo 2 suele diagnosticarse en adultos, aunque hoy en día también la padecen niños, adolescentes y adultos jóvenes. La diabetes de tipo 2 suele ser asintomática o pasar desapercibida. Es importante que hable con su médico de inmediato si tiene síntomas como los siguientes:

- Orinar con frecuencia
- Sentir mucha sed
- Sentir mucha hambre aunque esté comiendo
- Fatiga extrema, especialmente después de comer
- Visión borrosa
- Cortes o moretones que tardan en sanar

Visite health.state.mn.us/diseases/diabetes para obtener más información.