

Si bien los factores de riesgo de la diabetes y la diabetes se manifiestan en personas de todas las edades y razas, algunos grupos corren un riesgo mayor que otros de manifestar esta enfermedad. La diabetes es más común entre los latinos así como entre la población de adultos mayores.

Hay investigaciones que han demostrado que si se toman medidas para controlar el nivel de glucosa en la sangre cuando se tienen riesgos de tener diabetes, es posible que se retrase o prevenga para siempre la aparición de la diabetes tipo 2. Las personas con estos factores de riesgo pueden beneficiarse con información relacionadas con buena nutrición y actividad física.

Las personas con factores de riesgo de tener diabetes corren peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares. Estas personas tienen 1.5 veces más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en comparación con las personas con un nivel normal de glucosa en la sangre. Las personas con diabetes tienen de 2 a 4 veces más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Ahora sabemos que las personas con estos factores de riesgo pueden retrasar o prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 a través de cambios en el estilo de vida.

¿Cómo saber si tengo factores de riesgo de la diabetes?

Si usted tiene sobrepeso y 45 años o más, debería realizarse la prueba de niveles de azúcar en la sangre. Si tiene un peso normal y tiene más de 45 años, debería consultar a su médico sobre realizarse la prueba. En el caso de adultos menores de 45 años y con sobrepeso, es posible que el médico recomiende realizar la prueba si presenta otros factores de riesgo relacionados con la diabetes. Entre ellos, se incluyen: presión alta, nivel bajo de colesterol bueno o HDL y nivel alto de triglicéridos, antecedentes de familiares con diabetes, antecedentes de diabetes gestacional o de dar a luz a un bebé de más de 9 libras.

¿Por qué debo saber si tengo riesgo de tener diabetes?

Si usted tiene estos factores de riesgo, usted puede y debe de hacer algo al respecto. Las personas pueden prevenir o retrasar la evolución de la diabetes tipo 2 hasta en un 58 por ciento a través de cambios en el estilo de vida que incluyen bajar de peso y realizar ejercicio físico de forma habitual.

¿Podría tener el riesgo de tener diabetes y no saberlo?

Totalmente. En general, las personas con estos riesgos no presentan síntomas. De hecho, millones de personas tienen diabetes y no lo saben porque los síntomas evolucionan poco a poco y las personas no los reconocen. Entre los síntomas de la diabetes están: sed inusual, deseo frecuente de orinar, visión borrosa o la sensación de estar cansado casi todo el tiempo por ninguna razón.

La diabetes es un problema de salud urgente en la comunidad Latina. Los números indican que la diabetes afecta desproporcionadamente a los hispanos/latinos (casi el doble) comparado con los blancos no latinos. Obtener información acerca de la seriedad de la diabetes, factores de riesgo y maneras como controlar la enfermedad es esencial. Para más información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola al 323-5227.