

DÍA ANUAL DE ALERTA DE LA DIABETES

¿Qué es el Día de Alerta de la Diabetes?

El Día de Alerta, es una “llamada de alerta” en que se pide a las personas que tomen el Examen de Riesgo de Diabetes para averiguar el riesgo que corren de tener diabetes tipo 2.

En el 2014, en el Día de Alerta, más de 33,000 personas se hicieron el examen de riesgo y 37 por ciento de ellas se enteraron de que tenían un alto riesgo de tener diabetes tipo 2. Los invitamos a que tome el examen de riesgo al visitar <http://diabetes.org/alerta> y compartir el examen con amigos y seres queridos.

Además de alentar al público a tomar el examen de riesgo, también pedimos que la gente comience a llevar un estilo de vida saludable y activo. Perder un poco de peso (5% - 7% del total del peso corporal); practicando 30 minutos diarios de actividad física 5 días a la semana y alimentarse en forma más saludable, puede demorar la aparición de la diabetes y posiblemente prevenirla.

¿Por qué el Día de Alerta es importante?

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a casi 30 millones de niños y adultos en los Estados Unidos. De hecho, millones de personas tienen diabetes y no lo saben porque los síntomas evolucionan poco a poco y las personas no los reconocen. Además, 86 millones de personas adicionales tienen prediabetes, lo que hace que corran un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Desafortunadamente, a menudo no se diagnostica hasta siete a diez años después del inicio de la enfermedad, tiempo suficiente para que surjan complicaciones serias e incluso mortales. Por lo tanto, el diagnóstico oportuno es crucial para el éxito del tratamiento y para retrasar o prevenir algunas de estas complicaciones, como enfermedades del corazón y los riñones, ceguera, derrames cerebrales, amputaciones y muerte.

EL Departamento de Salud del Condado de Polk se ha comprometido firmemente a prevenir la diabetes tipo 2 al generar más consciencia sobre la prediabetes y hacer que las personas adopten activamente conductas preventivas como perder peso, hacer actividad física y comer saludablemente. Si usted es una de las personas con factores de riesgo de tener diabetes o tiene diabetes puede beneficiarse de información educativa relacionada con buena nutrición y actividad física. Obtener información acerca de las complicaciones de la diabetes, los factores de riesgo y las maneras como se puede controlar la enfermedad es esencial. Para más información visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/> o llame a Ana Coppola al 323-5227.

¿Quiénes deben participar en el Día de Alerta?

Todos deben conocer sus factores de riesgo de diabetes tipo 2. Las personas que tienen sobrepeso, llevan un estilo de vida sedentario (no hacen actividad física) y tienen más de 45 años deben considerar que corren riesgo de tener la enfermedad. La diabetes tipo 2 es más común entre los Latinos. El Día de Alerta es una oportunidad para generar más consciencia. En el Examen de Riesgo de Diabetes se pide que respondan preguntas simples sobre su peso, edad, antecedentes familiares y otros potenciales factores de riesgo de prediabetes o diabetes tipo 2. Se ofrecen consejos de prevención a todos aquellos que se hacen el examen, lo que incluye alentar a quienes tienen un alto riesgo a hablar con su médico.