**¿Qué es la diabetes?**

La diabetes es una enfermedad grave en la que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto de lo normal. Alrededor de 26 millones de personas en los Estados Unidos la tienen. La mayoría de las personas tienen la diabetes tipo 2; la diabetes tipo 2 es más común en las personas mayores de 45 años, pero es una pena que hoy en día jóvenes, e incluso niños, tengan esta enfermedad. Esto ocurre porque ahora vemos más jóvenes y niños con sobrepeso u obesidad.

Antes de desarrollar la diabetes tipo 2, la mayoría de las personas generalmente tienen "prediabetes" o factores de riesgo de desarrollar diabetes. Estos factores de riesgo son: obesidad, ser mayor de edad, historia familiar de diabetes, historia de diabetes gestacional, no hacer actividad física, y ser Latino. Lo preocupante es que la mayoría de las personas con prediabetes no saben que la tienen, por eso es importante saber por medio de exámenes regulares si hay que tomar pasos para prevenir la diabetes en el futuro. Conociendo los síntomas y con la detección temprana del azúcar alta, y su tratamiento se pueden disminuir los efectos y las complicaciones de la diabetes.

Algunos de los síntomas de la diabetes incluyen:

- Orinar frecuentemente
- Sed constante
- Hambre excesiva
- Pérdida de peso inexplicable
- Sentirse cansado o debil
- Irritabilidad
- Visión borrosa

Para las personas con diabetes además de ver a su médico cada 2-3 meses para monitorear el azúcar en la sangre, también deben de ver a un oftalmólogo- medico de los ojos, un podiatra- medico del cuidado de los pies, un odontólogo- medico del cuidado de los dientes, encías, un nutricionista y un educador de diabetes para que le ensené las herramientas necesarias para el manejo diario de la diabetes. Si la diabetes no se controla puede llevar a problemas como enfermedades del corazón, ataques al cerebro, alta presión, pérdida de la visión, daño de los riñones y de los nervios. Muchas personas no saben que tienen diabetes hasta que se enfrentan a problemas como visión borrosa o problemas de corazón. Por eso es necesario que usted averigüe con su médico si corre riesgo de tener diabetes.

*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 e informar para 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. Tener en cuenta los beneficios potenciales del consumo de vegetales, frutas, granos enteros, leche y derivados de la leche bajos en grasa y aceites saludables es lo recomendado. El incremento de estos baja el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes y también le puede ayudar a tener un peso saludable.
*El Departamento de Salud del Condado de Polk* ofrece un programa que le enseña a mantener un estilo de vida saludable: empezando **HOY el 7 de abril** hasta **Mayo 26** Clases en la mañana de 9:00 a 11:00 Para más información visite http://www.polkcountyiowa.gov/health/o llame a Ana Coppola al 323-5227.

5/07/15