

En los últimos 32 años, el número de adultos diagnosticados con diabetes en los Estados Unidos se ha cuadruplicado, de 5.5 millones a 21.3 millones. En los adultos, cerca de 1.7 millones de nuevos casos de diabetes son diagnosticados cada año. Si esta tendencia continúa, en el 2050 1 de cada 3 adultos en los E.U. va a tener diabetes!

#### **Datos acerca de diabetes en los niños:**

- Más de 20,000 jóvenes estadounidenses menores de 20 años tienen diabetes tipo 2.
- Más de 5,000 nuevos casos de diabetes tipo 2 se estima que son diagnosticados en jóvenes menores de 20 años cada año en los E.U.
- Las tasas más altas de nuevos casos de diabetes tipo 2 están entre los jóvenes de 10 a 19 años.
- Las tasas más altas de diabetes tipo 2 en jóvenes de 10- 19 años es en la comunidad Latina.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la cual los niveles de azúcar en la sangre están por encima de lo normal. La diabetes tipo 2 puede causar complicaciones graves de salud, como enfermedades del corazón, ceguera, insuficiencia renal y amputaciones de miembros inferiores. Casi 30 millones de estadounidenses tienen diabetes tipo 2, pero 1 de cada 4 no lo sabe. **Usted Sabe si tiene diabetes?**

#### **Que es la exactamente la pre-diabetes?**

Solo el 10% de los estadounidenses saben que tienen pre-diabetes. La prediabetes significa que el nivel de azúcar en la sangre de una persona es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto aún para ser diagnosticado como diabetes tipo 2. Las personas con prediabetes están en camino de desarrollar diabetes tipo 2 con los años y también tienen un mayor riesgo de sufrir problemas graves de salud, como accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Hay algunas cosas que se puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar prediabetes, como aumentar la actividad física y perder peso. Estos cambios de estilo de vida también pueden ayudarle a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

#### **Usted puede que tenga pre-diabetes y estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 si:**

- tiene 45 años o mas
- tiene sobre peso u obesidad
- tiene familiares con diabetes tipo 2
- tiene presión arterial alta
- Es relativamente inactivo. Hace ejercicio menos de tres veces en la semana
- Tuvo diabetes mientras estaba embarazada o dio a luz a un hijo de más de 9 libras

El Departamento de Salud del Condado de Polk se ha comprometido a prevenir la diabetes tipo 2 al generar más consciencia sobre la prediabetes y hacer que las personas adopten conductas preventivas como perder peso, hacer actividad física y comer saludablemente. Para saber si está en riesgo de diabetes tipo 2 responda al quiz que se encuentra en [www.polkcountyiowa.gov/health/](http://www.polkcountyiowa.gov/health/) en la sección del facebook, pero solo un examen de sangre puede confirmarlo, así que hable con su médico. Para más información llame a Ana Coppola al 515 323-5227.