¿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, 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 débil
- 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- médico de los ojos, un podiatra- médico del cuidado de los pies, un nutricionista y un educador de diabetes para que le enseñen 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 la visión borrosa o problemas del corazón. Por eso es necesario que usted averigüe con su proveedor de salud si corre riesgo de tener diabetes.

Recuerde que, el **Departamento de Salud del Condado de Polk** enseña el *Programa Educativo de Diabetes, elija vivir!* Este programa le enseñara como crear un plato saludable, hacer actividad física para controlar el azúcar, la importancia de tomar los medicamentos, y como evitar las complicaciones. El programa se enfoca en ofrecer a nuestros participantes todos los servicios que puedan ayudarlo a tener el control de su vida, manejar su enfermedad crónica y mantenerse saludable.

Para más información visite www.polkcountyiowa.gov/health/ o llame a Ana Coppola al 323-5227.