

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

Hay investigaciones que han demostrado que cuando se toman medidas para controlar el nivel de azúcar en la sangre, es posible que se retrase o se prevenga para siempre la aparición de la diabetes tipo 2. Si usted es una de las personas con factores de riesgo de tener diabetes pueden beneficiarse de información educativa relacionada con buena nutrición y actividad física.

Es importante saber si tenemos factores de riesgo de tener diabetes, o si tenemos diabetes porque se corre un riesgo mayor de sufrir enfermedades cardiovasculares. Lo bueno es que ahora sabemos que si tenemos estos factores de riesgo podemos retrasar o prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 a través de cambios en nuestro estilo de vida. Si ya tenemos la enfermedad debemos de tener responsabilidad del cuidado diario de la enfermedad, como tomar los medicamentos, hacerse la prueba del azúcar en la sangre, saber qué hacer cuando se sube o se baja el azúcar en la sangre, mantener una dieta saludable y hacer actividad física.

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

Si usted tiene sobrepeso y es mayor de 45 años, 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, realizar ejercicio físico de forma habitual, tener la presión arterial y colesterol normal.

¿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 todo el tiempo sin razón alguna.

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](http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol) o llame a Ana Coppola al 323-5227.

Field Code Changed