

¿Corre usted riesgo de diabetes?

Quizás usted no tenga diabetes, pero otras personas en su familia sí. Conocer los factores de riesgo y síntomas puede ayudarlo a estar alerta en caso de que se manifieste esta enfermedad.

- ¿Tiene un padre, hermana o hermano con diabetes?
- ¿Pesa más del 20 por ciento de su peso ideal?
- ¿Tiene entre 45 y 64 años de edad?
- ¿No realiza actividad física o realiza muy poca?
- ¿Tiene ascendencia afro-americana, hispana, hawaiana, japonesa o indio americana?
- ¿Ha tenido un bebé que pesó más de nueve libras (4 Kg.) al nacer?

Si responde que sí a algunas de estas preguntas, hable con su médico sobre sus riesgos de diabetes.

American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes)

1-800-DIABETES, www.diabetes.org

National Diabetes Information Clearinghouse (Centro Nacional de Intercambio de Información sobre la Diabetes)*

www.niddk.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para la Prevención y el Control de la Enfermedad)*

www.cdc.gov

*Elija "Temas de Salud," y luego "Diabetes."

Vivir con diabetes

BluePrint
for Health®



Cómo hacerse cargo de su buen estado de salud cuando la diabetes es parte de su mundo



Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

Producido por los departamentos de comunicaciones corporativas y educación al consumidor, con la asistencia de: Keith Folkert, M.D.; Ward Godsall, M.D.; Bill Gold, M.D.; Douglas Hiza, M.D.; Sanne Magnan, M.D.; Paul McGinnis, M.D.; Keith Rau, M.D.; Steve Richards, M.D.; y otros profesionales de la salud

Si así lo solicita, le entregaremos este folleto en otros formatos como sistema Braille, letra grande o cassette de audio.

©2004 Blue Cross and Blue Shield of Minnesota
P.O. Box 64560
St. Paul, MN 55164

F7796 (1/04)



Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

Mucha gente piensa que la diabetes es cuestión de ponerse una inyección diaria y dejar los dulces para siempre. Sin embargo, a menudo, ninguna de estas opciones es necesaria. Los avances en la investigación de la diabetes han producido mejores maneras de manejar la mayoría de los tipos de diabetes. Mirando su mundo desde una perspectiva diferente, usted puede hacerse cargo de su diabetes y disfrutar de buena salud.

Definición de diabetes

La diabetes afecta a casi 17 millones de estadounidenses y un tercio de ellos no saben que la tienen.

La diabetes tipo 2, que normalmente comienza luego de los 45 años, representa el 90 por ciento de todos los casos.

La gente que tiene diabetes tipo 1 generalmente la manifiesta durante la juventud y necesita inyecciones diarias de insulina.

Cuando usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo tiene problemas para usar el azúcar sanguínea (glucosa) para tener energía. Si el cuerpo no crea la cantidad suficiente de la hormona insulina o no puede usarla muy bien, se crea un exceso de glucosa en la sangre. Esta acumulación está relacionada con las complicaciones de la diabetes que provoca daños oculares, renales y nerviosos.

Su relación con el peso

Del mismo modo en que el número de estadounidenses con sobrepeso ha aumentado, también lo ha hecho la incidencia de la diabetes. Alrededor del 80 por ciento de personas con diabetes tipo 2 también tienen sobrepeso. La pérdida del exceso de peso puede prevenir o demorar muchos casos de diabetes. Adelgazar al menos entre 10 a 20 libras (4,5 y 9 Kg.) podría marcar una diferencia en muchas personas y podría reducir la necesidad de medicamentos para tratar su diabetes. La actividad física regular ayuda al cuerpo a usar la insulina de manera más efectiva, así como a controlar el peso.

¿Qué puedo hacer si tengo diabetes?

No todas las personas pueden prevenir la diabetes tipo 2. Una vez que usted la tiene, la diabetes suele cambiar su vida. Sin embargo, muchas personas descubren que cuando logran obtener el control, el miedo disminuye. Tomando el control del cuidado de su diabetes, la gente puede aprender a controlar los niveles altos de azúcar en sangre y a reducir significativamente el riesgo de daño ocular, renal y nervioso.

Siga los siguientes pasos importantes:

- **Cumpla con la guía para la diabetes.** Si usted tiene diabetes, la mayoría de las guías recomiendan ampliamente los siguientes análisis para ayudarlo a controlar la enfermedad. Su médico puede pedirle estos estudios con más o menos frecuencia basándose en sus factores de riesgo.

1. **Análisis de hemoglobina glicosilada** al menos dos veces al año para rastrear los niveles de azúcar en sangre.



El análisis provee un promedio de tres a cuatro meses de sus niveles de azúcar en sangre y debe estar entre 4 y 6 por ciento, con el objetivo de mantenerlo por debajo del 7 por ciento.

2. **Examen de dilatación del ojo** todos los años para detectar una enfermedad ocular diabética

3. **Análisis de orina** todos los años para controlar si existen signos de enfermedades renales

4. **Perfil de lípidos en ayunas** todos los años para conocer los riesgos de enfermedades cardíacas

- **Cambie para siempre.** Los cambios de estilo de vida pueden reducir o eliminar la necesidad de medicamentos orales o inyecciones de insulina. Mantenga un peso saludable y una dieta balanceada; coma comidas bajas en grasas y altas en fibras a intervalos regulares; deje de fumar y manténgase físicamente activo. Un educador de diabetes puede ayudarlo a incorporar preferencias personales en su dieta.

- **Tome el control.** Un estudio reciente demostró que los pacientes logran un mejor control del azúcar en sangre cuando buscan información de sus proveedores de asistencia médica, incluyendo un educador en diabetes y un dietólogo y participan activamente en las decisiones de su tratamiento.

Manteniéndose lo más saludable posible

Cuando usted tiene diabetes, usted es más consciente de la cantidad de factores que contribuyen a su salud general. Usted puede reducir los riesgos de complicaciones por diabetes y mantenerse lo más saludable posible siguiendo los siguientes pasos:

- Coma comidas ricas en fibras y bajas en grasas
- Realice ejercicios físicos regularmente
- Mantenga un peso saludable
- Examine sus pies frecuentemente en busca de cortes, ampollas, manchas rojas o hinchazón
- Mantenga su presión arterial dentro de 130/80
- Inyéctese una vacuna contra la influenza (gripe) anualmente

Si nota estos síntomas, llame a su clínica

La diabetes tipo 2 frecuentemente se desarrolla lentamente, sin síntomas evidentes. Algunas personas que tienen diabetes, sin embargo, pueden experimentar estos problemas:

- Sed, hambre o fatiga extrema o inusual
- Visión borrosa
- Orina frecuente
- Pérdida de peso inexplicable
- Cicatrización lenta de heridas
- Adormecimiento de piernas y brazos

