



Su salud

Asuma el control de su futuro: Prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes

Asuma el Control de su futuro

Prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes

(NAPS)—Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes y el momento en que las comunidades de todo el país crean conciencia sobre la diabetes.

¿Sabía que al menos 1 de cada 10 estadounidenses tiene diabetes? Esto equivale a 38.4 millones de adultos y niños.

La diabetes es una enfermedad en la que la glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) está demasiado alta. La diabetes puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades que afectan los riñones, los ojos, los dientes o los pies. La buena noticia es que prevenir o manejar la diabetes tan pronto como se diagnostique puede ayudar a evitar estos problemas de salud.

“El manejo de la diabetes es una responsabilidad diaria que puede tener un gran efecto en el mantenimiento de la salud y la prevención de complicaciones en el futuro”, comentó el Dr. Griffin P. Rodgers, director del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés). “Animo a todas las personas con diabetes a trabajar con su equipo de atención de salud para aprender a manejar mejor su afección y así mantener una vida activa y retrasar o evitar los problemas relacionados con la diabetes”.

Prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2

Es más probable que desarrolle diabetes tipo 2 si tiene sobrepeso u obesidad, tiene 35 años o más o tiene historial familiar de diabetes tipo 2. Entre otros factores de riesgo se encuentran tener prediabetes o historial de diabetes gestacional.

Si tiene sobrepeso u obesidad, perder entre el 5% y el 7% del peso puede reducir el riesgo de que desarrolle diabetes tipo 2. Por ejemplo, si pesa 200 libras, el objetivo sería perder entre 10 y 14 libras.

Visite el sitio web del NIDDK y use la Calculadora para el manejo del riesgo de diabetes (en inglés) para averiguar cuánto peso debería perder y así reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Maneje el ABCD de la diabetes

Si tiene diabetes, manejar el ABCD es uno de los pasos iniciales más importantes para prevenir los problemas de salud relacionados con esta. El ABCD de la diabetes consiste en:

- Manejar el nivel de glucosa en la sangre “A1C”.
- “Bajar” la presión arterial.

- Manejar el “colesterol”.

- “Dejar” de fumar.

Los profesionales de atención de salud solicitan la prueba de A1C para medir el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses. Algunas personas con diabetes también usan dispositivos para llevar un registro de su glucosa en la sangre durante el día y la noche.

Los estudios de investigación muestran que manejar el ABCD de la diabetes puede ayudar a prevenir el daño de los vasos sanguíneos y otros problemas de salud relacionados con la diabetes. Pregúntele a su equipo de atención de salud qué niveles de glucosa en la sangre, colesterol y presión arterial son saludables para usted.

Haga cambios en el estilo de vida para desarrollar hábitos saludables

Usted puede ser partícipe en la prevención de la diabetes tipo 2 o el manejo del ABCD de la diabetes si desarrolla hábitos saludables y toma medidas para:

- Planificar comidas y refrigerios saludables que sean bajos en calorías, azúcar, grasas saturadas y sal.
- Realizar actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Alcanzar o mantener un peso saludable.
- Dejar de fumar, vapear o consumir otros productos de tabaco.
- Dormir lo suficiente y cuidar la salud mental.

Cuando planifique las comidas, trate de elegir más frutas, verduras sin almidón, granos integrales, alimentos con proteína magra y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, o alternativas lácteas. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

Caminar es una forma sencilla de realizar actividad física. Invite a sus seres queridos y amigos y haga que caminar se convierta en una actividad social. Si no puede realizar actividad física ahora o una afección de salud le impide hacerlo, pregúntele a su profesional de atención de salud sobre opciones que sean apropiadas para usted.

Hacer cambios en el estilo de vida puede ser difícil. Comience despacio y desarrolle hábitos más saludables poco a poco. Pida ayuda a su familia, amigos y equipo de atención de salud.

Para obtener más información sobre cómo prevenir o retrasar la aparición de la diabetes y los problemas de salud relacionados con la diabetes durante el Mes Nacional de la Diabetes, visite el sitio web del NIDDK en www.niddk.nih.gov y síganos en las redes sociales en @NIDDKgov.