



UN PROGRAMA DE RADIO ÚTIL PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

4

Los hispanos y la diabetes

página uno

La diabetes: lo que debe saber

La información es poder. Cuanto más sepamos sobre la diabetes tipo 2, mejor podremos protegernos y proteger a nuestra familia.

La diabetes se produce cuando el organismo tiene demasiada glucosa en la sangre, problema conocido también como nivel alto de azúcar en la sangre. La glucosa está presente de forma natural en los alimentos. La hormona insulina convierte la glucosa en energía, que es el combustible del organismo. Pero cuando el organismo no produce la insulina suficiente o no puede usarla de manera adecuada, la glucosa se acumula en la sangre. ¿El resultado? La diabetes.

La diabetes es una enfermedad grave. El nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los ojos, los nervios y los riñones. Esto puede causar complicaciones graves como ceguera, amputación e insuficiencia renal. La diabetes también puede causar presión arterial alta y colesterol alto, lo que puede llevar a una enfermedad cardíaca y la muerte.

Nadie conoce exactamente la causa de la diabetes. Los expertos creen que es una combinación del estilo de vida y los genes. Su riesgo de padecer diabetes es más alto si usted es hispano y si:

- Tiene sobrepeso
- No hace ejercicios
- Tiene presión arterial alta o colesterol alto
- Tiene antecedentes familiares de diabetes
- Tiene prediabetes; un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para recibir un diagnóstico de diabético. La prueba de glucosa en el plasma en ayunas:

<100 mg/dl..... normal

100-125 mg/dl prediabetes

126 mg/dl diabetes

¡La buena noticia es que puede prevenir la diabetes! Los estudios demuestran que perder tan sólo entre el 5 y el 7 por ciento del peso corporal puede disminuir drásticamente el riesgo. ¿La clave? Seguir una dieta saludable, consumir menos calorías, y ejercitarse entre 30 y 60 minutos casi todos los días.

También es importante estar pendiente de los síntomas. Hable con el médico u otro profesional de la salud si tiene:

- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Ganas frecuentes de orinar, especialmente durante la noche
- Llagas o ampollas en los pies que no cicatrizan
- Entumecimiento de los brazos, las piernas o los pies

Debe chequearse la azúcar en la sangre:

- **Cada 3 años** si su glucosa es normal
- **Cada 1-2 años** si tiene prediabetes

Si es diagnosticado con diabetes, debe chequearse según las indicaciones de su médico.

Tenga en cuenta que la diabetes no suele tener señales tempranas. Por eso es tan importante someterse a una prueba de diabetes si tiene sobrepeso u otros factores de riesgo. Este simple análisis de sangre lo puede realizar su médico u otro profesional de la salud. Recuerde, cuanto antes reciba un diagnóstico, más probabilidades tiene de prevenir la diabetes y evitar sus complicaciones graves.

¿Son muy grandes sus porciones?

¿Intenta perder peso? Preste atención a las cantidades que come. Puede ser más de lo que piensa. Use esta guía para comer porciones del tamaño adecuado:

1 porción	tamaño
½ taza de arroz o pasta	una bola de helado
3 onzas (85 g) de carne	un paquete de barajas
2 cucharadas de mantequilla de maní	una pelota de ping-pong
1 onza (30 g) de queso	el dedo pulgar



UN PROGRAMA DE RADIO ÚTIL PARA
LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

4

Los hispanos y la diabetes

página dos

La diabetes y la conexión hispana

La diabetes tipo 2 es una de las mayores preocupaciones de salud entre los hispanos. Considere esto:

- En comparación con las personas blancas no hispanas, los hispanos en EE. UU. tienen alrededor del doble de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.
- Cerca del 10 por ciento de la población hispana ha recibido un diagnóstico de diabetes tipo 2. Hay muchos más que tienen la enfermedad y no lo saben.
- La mitad de los niños hispanos nacidos en el año 2000 desarrollarán la enfermedad.

¿Por qué?

Algunos expertos creen que los genes de los hispanos pueden estar estructurados de una manera que acumula más grasa. La presencia de demasiada grasa aumenta el riesgo de diabetes. Además, la tendencia a tener sobrepeso empeora si no se lleva un estilo de vida saludable.

Hay muchos hispanos que consumen alimentos ricos en carbohidratos

refinados y grasas saturadas, lo que puede provocar problemas de peso. Entre estos alimentos están los refrescos y los jugos de fruta; los alimentos procesados, como los panes, y las galletas dulces y saladas; y los platos tradicionales fritos en aceite o manteca de cerdo. A los problemas de peso se suman el consumo de comida rápida en EE. UU. y de porciones grandes.

Además, los hispanos de todas las edades no hacen suficiente ejercicio para quemar esas calorías altas. Por ejemplo, el hecho de pasar horas viendo TV y jugando videojuegos impide que los niños estén activos.

Los padres que tienen malos hábitos alimenticios y de ejercicio les inculcan este estilo de vida a sus hijos. Y con esto, sin querer les transmiten un riesgo más alto de obesidad y diabetes.

Por fortuna, está demostrado que la dieta y el ejercicio disminuyen drásticamente el riesgo de diabetes. Tome medidas hoy mismo y rompa el ciclo en su familia.

6 formas de poner en movimiento a su familia

La actividad física es un componente importante de un estilo de vida saludable. Y puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Tanto los niños como los adultos deben ejercitarse todos los días; 60 minutos es lo ideal. Pero no es necesario que vaya al gimnasio para estar activo. Estas son algunas actividades divertidas para que se ejercite con su familia:

1. Opte por los paseos activos. En lugar de ir al cine, paseen por el zoológico. Vayan a nadar. U organice una fiesta, invite a algunos amigos y bailen toda la noche.
2. Programe salidas en bicicleta o caminatas familiares con frecuencia, ya sea por el vecindario o en algún parque cercano.
3. Inscriba a su familia en una caminata benéfica y entrenen juntos para ésta.
4. ¡No deje que los niños sean los únicos que se diviertan! Practiquen deportes juntos y en familia.
5. Haga que los videojuegos resulten activos. Elija juegos que hagan levantarse a los niños para bailar o hacer movimientos deportivos, y únase a ellos.
6. Asigne algunas tareas activas, como lavar el automóvil o pasar la aspiradora. Luego, súbale el volumen a la música. Su familia puede quemar calorías a la par que hace algunas tareas de la casa.

La diabetes en la comunidad hispana

El 10% de los adultos hispanos ha recibido un diagnóstico de diabetes.

El 33% de los adultos hispanos puede tener diabetes y no saberlo.

