

PSA En Buena Salud: Hechos Sobre Diabetes, Estadísticas, y Usted!

La Diabetes mellitus es un término para un grupo de desórdenes que causan niveles de azúcar (glucosa) elevados en el cuerpo. Cuando usted come, su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. Esto hace que el páncreas libere una hormona llamada insulina. La insulina actúa como una "llave" que permite que la glucosa entre a las células por medio de la sangre. Si su cuerpo no produce suficiente insulina para manejar de manera efectiva la glucosa, no puede funcionar o desempeñar sus funciones apropiadamente. Esto produce los síntomas de diabetes.

Estadísticas

Según el CDC, más de 100 millones de adultos en los Estados Unidos están viviendo con diabetes o pre-diabetes. El reporte anual de la CDC muestra que las diagnósticos de diabetes en Americanos de 18 años o mayores están aumentando, con al rededor de 1.5 millones de nuevas diagnósticos por año. Esos números eran iguales tanto para hombres como para mujeres.

Causas y Factores de Riesgo

Si bien es cierto, factor genéticos y ciertos virus pueden contribuir a esta enfermedad, su causa exacta es desconocida. Por el momento no existe una cura o prevención conocida, pero hay tratamientos que ayudan a manejar los síntomas. El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta a medida que usted envejece. Usted también es más propenso a desarrollar la diabetes si ha tenido diabetes gestacional o pre-diabetes.

Otros factores de riesgo incluyen el tener sobrepeso o tener una historia familiar de diabetes. Ciertos grupos étnicos (Afro-Americanos, Hispanos/Latino-Americanos, Americanos Nativos, Hawaianos/Americanos de las Islas Pacíficas, Asiático-Americanos) tienen un riesgo más elevado de desarrollar diabetes tipo 2 también. Mientras que usted no puede eliminar completamente el riesgo de la diabetes tipo 2, una dieta saludable, controlar el peso, y ejercicio regular pueden ayudar a prevenirla.

Complicaciones

- Ceguera
- Falla de los riñones
- Daños al sistema nervioso, o neuropata
- Síndrome del Túnel Carpiano
- Problemas Digestivos
- Disfunción eréctil
- Mayor riesgo de tener la presión sanguínea alta, enfermedad al corazón, y derrame cerebral
- Amputación de las extremidades inferiores

De acuerdo al ADA, la diabetes es la séptima causa de más muertes en los Estados Unidos.

Cuando ir a ver al Doctor

Si usted es mayor de 45 años y su peso es normal, pregunte a su doctor si hacer una prueba de diabetes es apropiada para usted. La Asociación Americana para la Diabetes recomienda hacer pruebas de sangre para glucosa en los siguientes casos:

- Si usted tiene 45 años o más y tiene sobrepeso
- Si es menor de 45 años y con sobrepeso, con uno o más factores de riesgo adicionales para diabetes tipo 2 -como un estilo de vida sedentario, o historia familiar de diabetes.

Comparta sus preocupaciones acerca de la prevención de diabetes con su doctor. El o ella trabajará con usted para desarrollar un plan de tratamiento que funciona para usted.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2018 PSA Insurance & Financial Services.



5 Consejos Para Tomar el Control y Prevenir la Diabetes

Hacer unos cambios simples en su estilo de vida ahora, puede ayudar a evitar las complicaciones serias de la diabetes a la larga. Considere los consejos más recientes para la prevención de la diabetes recomendados por la Asociación Americana para la Diabetes.

- 1. Haga Más Actividad Física**
Ejercicios aeróbicos y entrenamiento de resistencia puede ayudarlo a bajar de peso, reducir el azúcar en la sangre, y mantener los niveles de azúcar en la sangre en un nivel normal.
- 2. Consuma Suficiente Fibra**
Comer alimentos altos en fibra (frutas, vegetales, frijoles, granos integrales y nueces) ayuda a reducir su riesgo de diabetes mejorando su control del azúcar en la sangre. También reducirá su riesgo de sufrir de enfermedad del corazón y promueve la pérdida de peso ayudándolo a sentirse lleno.
- 3. Escoja Granos Integrales**
Granos Integrales pueden reducir su riesgo de contraer diabetes y ayudar a mantener sus niveles de azúcar. Busque la palabra "entero o integral" en los paquetes y dentro de los primeros artículos mencionados en la lista de ingredientes.
- 4. Pierda el Peso Extra**
Si usted tiene sobrepeso, cada libra que baje puede mejorar su salud. Participantes de un estudio que perdieron una modesta cantidad de peso (al rededor de 7 por ciento de su peso inicial) y que ejercitaron regularmente, redujeron el riesgo de desarrollar diabetes casi por un 60 por ciento.
- 5. Evite las Dietas de Moda y Tome Decisiones Más Saludables con la Comida**
Las dietas de moda lo pueden ayudar a perder peso al principio, pero su efectividad en prevenir la diabetes es desconocida, así como sus efectos a largo plazo. Al excluir o limitar estrictamente un grupo de comidas en particular, usted puede estar renunciando a nutrientes esenciales. En lugar de hacer eso, haga la variedad y el control de las porciones parte de su plan de comer saludable.