

Usted tiene más riesgo de tener diabetes Tipo 2 si:

Exceso de peso

Tiene antecedentes familiares de diabetes (un padre, hermano o hermana con diabetes Tipo 2)

Mayores de 45 años

Físicamente activo menos de 3 veces por semana

Diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dar a luz a un bebé de más de 9 libras

Tiene síndrome de ovario poliquístico (trastorno hormonal que causa ovarios agrandados con quistes pequeños en los bordes externos)

Afroamericanos, Hispanos/ Latinoamericanos, Indios Americanos, Isleños del Pacífico (y algunos Asiáticos Estadounidenses también en mayor riesgo, los Caucásicos tienen más probabilidades de desarrollar diabetes Tipo 1 que otros grupos étnicos y raciales)

La diabetes no tratada puede causar:

- ✓ Enfermedad del corazón
- ✓ Enfermedad del riñón
- ✓ Daño en el nervio
- ✓ Problemas digestivos
- ✓ Problemas en los pies
- ✓ Problemas de respuesta sexual
- ✓ Infecciones del tracto urinario (frecuentes)
- ✓ Problemas de salud bucal (boca y dientes)
- ✓ Problemas de visión/ceguera



2225 Enterprise Drive
Suite 2507
Westchester, IL 60154

Return service requested



Boletín de Diabetes

Enero de 2020

¡Nuestro objetivo siempre es ayudar a nuestros miembros a mantenerse lo más saludables posible para una vida feliz y productiva!

Para ayudar a lograr este objetivo, Access to Care está comenzando esta nueva publicación para miembros. Se centra en la educación, prevención y manejo de la diabetes. El boletín se emitirá varias veces al año con temas que van desde información clínica hasta cómo comprar alimentos saludables con un presupuesto.

En esta publicación le informamos:

Que es la diabetes

La epidemia de diabetes en EE. UU.

Sus factores clave para desarrollar diabetes

Háganos saber cómo le gusta y qué temas puede querer que cubramos a medida que avanzamos.

www.accesstocare.org
708.531.0680

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad de salud crónica (duradera) que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía.

La mayoría de los alimentos que consume se descomponen en azúcar (también llamada glucosa) y se liberan en el torrente sanguíneo. Cuando su nivel de azúcar en la sangre aumenta, le indica al páncreas que libere insulina. La insulina actúa como una clave para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células de su cuerpo para su uso como energía.

Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina que produce tan bien como debería. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiado azúcar en la sangre en el torrente sanguíneo. **Con el tiempo, eso puede causar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, pérdida de visión y enfermedad renal.**

Hay tres tipos principales de diabetes: Tipo 1, Tipo 2 y diabetes Gestacional (diabetes durante el embarazo).

Tipo 1: se cree que es causado por una reacción autoinmune (el cuerpo se ataca a sí mismo por error) que impide que su cuerpo produzca insulina.

Alrededor del 5% de las personas que tienen diabetes Tipo 1. Los síntomas a menudo se desarrollan rápida y

generalmente se diagnostican en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Tipo 2: Su cuerpo no usa bien la insulina y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Alrededor del 90% de las personas diagnosticadas con diabetes tienen el Tipo 2 y generalmente son diagnosticadas como adultos, *pero cada vez más en niños, adolescentes y adultos jóvenes.*

Gestacional: Se desarrolla en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes. Esto puede poner al bebé en mayor riesgo de problemas de salud. Este tipo de diabetes generalmente desaparece después del nacimiento del bebé, pero aumenta el riesgo de la madre de tener diabetes Tipo 2 más adelante en la vida.

Prediabetes

Usted es prediabético si sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes Tipo 2.

La prediabetes aumenta el riesgo de diabetes Tipo 2, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

1 de cada 3 personas tiene prediabetes.

¡El 90% de las personas con prediabetes no saben que la tienen!

Buenas noticias: Puede tomar medidas para ayudar a revertirlo haciendo más actividad física, comiendo sano y controlando su azúcar en la sangre regularmente.

Epidemia de diabetes

30.3 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes, y 1 de cada 4 de ellos no saben que la tienen.

1 de cada 3 personas son prediabéticas. (90% no lo sabe)

La diabetes es la séptima causa de muerte en los Estados Unidos.

La diabetes es la causa número 1 de insuficiencia renal, amputaciones de miembros inferiores y ceguera en adultos.

En los últimos 20 años, el número de adultos diagnosticados con diabetes se ha más que triplicado.

23 millones de adultos mayores de 65 años tienen prediabetes.

Casi 18,000 jóvenes diagnosticados con diabetes tipo 1 cada año.

Más de 5,000 jóvenes diagnosticados con diabetes tipo 2 cada año, algunos tan jóvenes como 10.

¡Pídale a su médico que le revise el azúcar en la sangre con una simple prueba!

LA FUENTE: CDC <https://www.cdc.gov/diabetes>