



¿Está Usted en Riesgo de la Enfermedad de más Rápido Crecimiento en el Mundo?

Factores de riesgo

- Tengo más de 40 años.
- Tengo (o he tenido) un familiar consanguíneo con diabetes.
- He dado a luz un bebé que pesaba más de 4 kgs (9 pounds), o he tenido diabetes durante el embarazo.
- No hago ejercicio regularmente (es decir hago ejercicio menos de media hora por día, tres veces por semana).
- Mi medida de cintura es má de 100 cm (40 inches), para un hombre, o más de 95 cm (37 inches) para una mujer.
- Mi presión arterial es más de 140/90, o debo tomar medicación para controlar la hipertensión.
- Naci en el sur de Europa, Medio Oriente, Asia sud este, soy polinesia, o india asiática.
- Orino en forma excesiva
- Siempre tengo sed
- He bajado de peso sin motivo alguno
- A veces tengo adormecimiento u hormigúeo en los pies o piernas
- Se me nubla la vista
- Siempre estoy cansado/a
- Tengo picazón o infecciones frecuentes a la piel

Si ha contestado que si a dos o más preguntas de la lista anterior, usted está en alto riesgo de desarrollar diabetes, o tal vez ya la tiene. Debe ir al médico y pedirle que le haga un chequeo - menos personas tienen diabetes sin saberlo. Otra razón por la cual tantas personas en todo el mundo están muriendo actualmente de diabetes es la ignorancia sobre sus peligros. Cuando la diabetes no es diagnosticada o controlada, existe un alto riesgo de complicaciones como enfermedades cardíacas, derrame cerebral (stroke), insuficiencia renal, ceguera, amputación de un miembro e impotencia.

¿Por qué no tomamos la diabetes más seriamente? En parte porque las personas con diabetes a menudo tienen un aspecto sano. Además algunas se sienten bastante bien y

creen que no necesitan controlar la enfermedad. Sin embargo, mientras la diabetes puede ser invisible exteriormente, está silenciosamente causando daño internamente. Tener diabetes significa que el cuerpo no puede controlar los niveles en la sangre de una sustancia llamada glucosa. Cuando la glucosa se acumula en el cuerpo puede causar daño en muchos órganos diferentes. Otra razón por qué la diabetes está en aumento en muchos países es, irónicamente, la mayor prosperidad económica. Se gasta más dinero en alimentos grasosos, como también en automóviles y aparatos que ahorran trabajo, lo cual nos hace más gordos y menos activos, dos cosas que aumentan el riesgo de diabetes.



Es hora de tomar la diabetes seriamente. Si usted cree que está en riesgo, consulte a su médico. Si ahora no está en riesgo, es de todas maneras aconsejable examinar su estilo de vida y determinar si debería hacer algunos cambios para disminuir el riesgo en el futuro. Bajar de peso, ser más activo y comer una dieta sana (con menos grasa), puede tanto prevenir como controlar la diabetes. Si ya tiene diabetes, un estilo de vida sano y visitas regulares a su doctor pueden reducir el riesgo de complicaciones. Si aún no les ha dicho a sus familiares cercanos que tiene diabetes, dígalos ahora: saber que la diabetes está en la familia es una información importante para la salud futura de ellos, y puede ayudarles a tomar medidas para disminuir el riesgo.

Text by the New South Wales Multicultural Health Communication Services <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

Diabetes-Are you at risk for the world's fastest growing disease? -Spanish
(Last reviewed 6/2008)