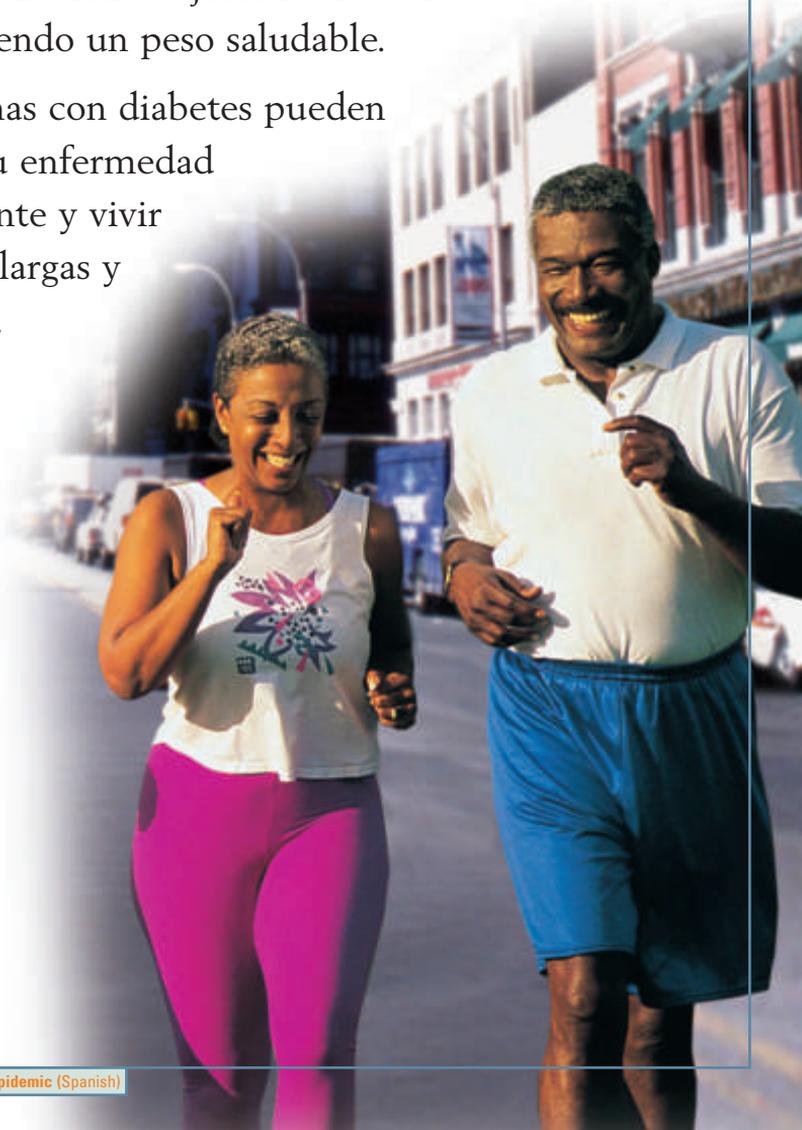


#38 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

La diabetes es epidémica

Pero se puede prevenir y controlar.

- La diabetes es una enfermedad grave que aumenta rápidamente en la Ciudad de Nueva York y en el país en general. Sólo en los últimos 10 años, se ha *duplicado* el número de personas con diabetes.
- 1 de cada 8 neoyorquinos adultos (cerca de 800,000 personas) tiene diabetes. Una tercera parte de ellos *no lo saben todavía*.
- Las personas con frecuencia pueden prevenir la diabetes haciendo ejercicio frecuente y manteniendo un peso saludable.
- Las personas con diabetes pueden manejar su enfermedad exitosamente y vivir vidas más largas y saludables.



La diabetes es una enfermedad seria que dura toda la vida

Las personas con diabetes tienen problemas para producir o usar la insulina, haciendo que se acumule glucosa (azúcar) en la sangre.

Hay tres tipos principales:

Diabetes Tipo 1

- La diabetes Tipo 1 se puede desarrollar a cualquier edad. Se puede manejar exitosamente, pero no se puede prevenir ni curar.
- Aproximadamente el 5% de las personas con diabetes tienen diabetes Tipo 1.

Diabetes Tipo 2

- La mayoría de personas con diabetes tienen diabetes Tipo 2.
- La actividad física y una dieta saludable con frecuencia pueden prevenir o retrasar la diabetes Tipo 2.

Diabetes en el embarazo (gestacional)

- En la Ciudad de Nueva York, la diabetes gestacional ocurre en cerca del 4% de mujeres embarazadas. Casi la mitad de esas mujeres desarrollará diabetes Tipo 2 en un plazo de 10 años siguientes.



- Si no se trata o si se controla inadecuadamente, la diabetes gestacional puede perjudicar a un bebé en desarrollo.

La “pre-diabetes” es un importante aviso.

- Las personas con pre-diabetes tienen niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal.
 - Tienen más probabilidades de tener un ataque cardíaco o derrame cerebral que aquellos con niveles normales de azúcar en la sangre.
 - A no ser que tomen medidas para controlar el peso y aumentar la actividad física, la mayoría de personas con pre-diabetes desarrollarán diabetes Tipo 2.



Principales factores de riesgo

El sobrepeso y la falta de actividad física son los mayores factores de riesgo. Otros incluyen:

- *Envejecimiento.* El riesgo de diabetes Tipo 2 aumenta con la edad, especialmente entre personas de 65 años de edad y mayores. El sobrepeso y la inactividad también pueden llevar a diabetes Tipo 2 en los más jóvenes, aún en niños.
- Un *historial* de diabetes en la familia.
- *Tener diabetes gestacional* o tener un bebé que pese más de 9 libras.
- *Niveles bajos de colesterol HDL* (“colesterol bueno”) o niveles altos de triglicéridos (grasa) en la sangre.
- *Raza/etnicidad.* Los afroamericanos, latinos, amerindios, americanos de origen asiático y de las islas del pacífico corren un mayor riesgo.

Con frecuencia la diabetes no presenta síntomas

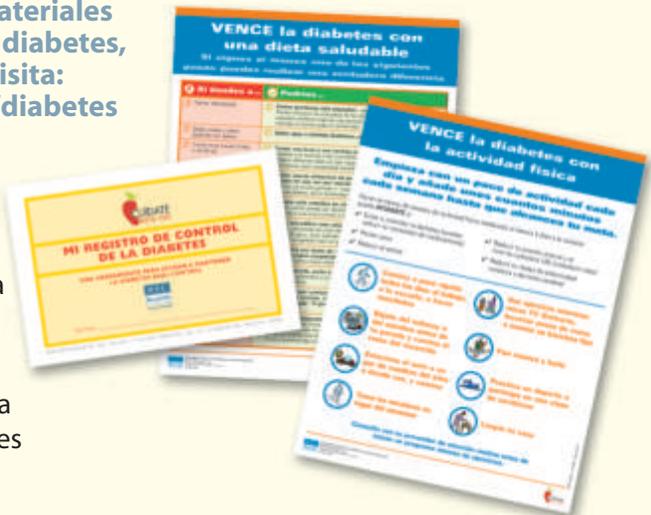
Muchas personas con diabetes no tienen síntomas, los síntomas se pueden desarrollar lentamente con el paso de los meses o incluso de años, o los síntomas pueden pasar desapercibidos. Estos pueden incluir:

- Orina frecuente
- Hambre y sed excesivas
- Pérdida de peso
- Debilidad y fatiga.
- Náuseas y vómito
- Cambios de visión repentinos
- Cosquilleo o entumecimiento en las manos o en los pies
- Llagas o infecciones frecuentes o que no sanan
- Infecciones vaginales causadas por hongos recurrentes en las mujeres

APRENDE MÁS

Para obtener materiales gratuitos sobre diabetes, llama al 311 o visita: nyc.gov/health/diabetes

- Un registro de control de la diabetes
- Hoja informativa sobre una dieta saludable
- Hoja informativa sobre actividades físicas



VENCE la diabetes



Verifica y controla tu nivel de A1C, colesterol y presión arterial



Ejercicio y otra actividad física



Nuevo esfuerzo para dejar de fumar



Consume una dieta saludable

Entiende la importancia de tomar tus medicinas



La diabetes se puede controlar

A no ser que controlen su enfermedad, las personas con diabetes están en riesgo de complicaciones graves, incluyendo:

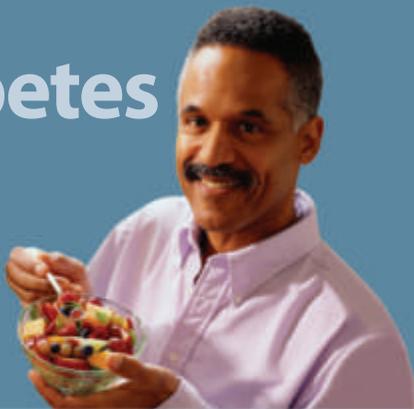
- Enfermedad cardíaca
- Derrame cerebral
- Problemas de visión y ceguera
- Enfermedad de los riñones
- Mala circulación
- Daños en los nervios
- Problemas en los pies y las piernas, que pueden llevar a amputación
- Problemas de la piel (infecciones, forúnculos, piel escamada, sarpullido)
- Enfermedad en las encías y otros problemas de salud oral
- Disfunción sexual
- Depresión
- Muerte prematura

Conoce tus “Datos básicos”

Las personas con diabetes pueden evitar complicaciones y vivir vidas más largas y saludables conociendo y controlando sus ‘Datos básicos’:

- A1C (promedio trimestral del nivel de azúcar en la sangre): *menos de 7%*
- Presión arterial: *menos de 130/80*
- Colesterol: *Colesterol LDL (“colesterol malo”) menos de 100*
- Fumar: *si fumas, deja de hacerlo ahora. (Para obtener ayuda, llama a la Línea Informativa para Dejar de Fumar al 311 - Smokers’ Quitline en inglés)*
 - Fumar contribuye al desarrollo prematuro de complicaciones relacionadas con la diabetes, especialmente enfermedad cardíaca
 - La exposición al humo de segunda mano también puede empeorar las complicaciones relacionadas con la diabetes

VENCE la diabetes con una dieta saludable



SI SIGUES AL MENOS UNO DE LOS SIGUIENTES PASOS PUEDES REALIZAR UNA VERDADERA DIFERENCIA.

- ✓ Comer porciones más pequeñas – ¡más no significa mejor!
- ✓ Beber agua o probar bebidas dietéticas, agua mineral, o leche de 1%.
- ✓ Comer frutas o verduras o ambas en cada comida.
- ✓ Comer menos alimentos de preparación rápida; no más de una vez por semana.
- ✓ Preparar más comidas en casa.
- ✓ Comer bocadillos más saludables.
- ✓ Cambiar a leche de 1% o a leche sin grasa, queso, yogurt, y yogurt congelado.
- ✓ Probar pollo, pescado o pavo en lugar de carnes rojas.
- ✓ Cambiar a aceites más saludables como de oliva o de canola. Buscar aceites, margarinas de untar y productos cuyas etiquetas digan “0 gramos de grasas (*trans fats en inglés*)”.



**Departamento de Salud y
Salud Mental de la Ciudad de Nueva York**

125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de comunicaciones

Sandra Mullin, Comisionado Asociado
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva
Drew Blakeman
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:

División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades
Secretaría de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa de Control y Prevención de la Diabetes



La diabetes es epidémica
Pero se puede prevenir y controlar.

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en 170 idiomas.

Más información

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: nyc.gov/health/diabetes o llame al 311
- Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association): www.diabetes.org o 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov/diabetes o 1-877-CDC-DIAB (1-877-232-3422)
- Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health): www.diabetes.niddk.nih.gov o 1-800-860-8747

LLAME AL
311

Para solicitar copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para recibir una suscripción por e-mail gratuita

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a healthcml@health.nyc.gov