

Vida Saludable: Diabetes ¹

Linda B. Bobroff, Karla P. Shelnutt, y Paulina Wittkowsky²



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición en la que el cuerpo tiene dificultad de producir o utilizar la insulina. La insulina es una hormona que controla la cantidad de glucosa (azúcar) en nuestra sangre. Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no produce insulina o produce muy poca insulina o una insulina que no funciona bien. Esto resulta en altos niveles de glucosa en la sangre.

¿Qué pasa si tengo altos niveles de glucosa en mi sangre?



Con el tiempo, los altos niveles de glucosa en la sangre pueden causar pérdida de la visión o hasta ceguera. También puede afectar sus riñones, los vasos sanguíneos y los nervios. Las personas con diabetes tienen mayores posibilidades de desarrollar presión arterial alta, lo que puede causar problemas del corazón.

¿Tengo el riesgo de padecer diabetes?

Algunos factores que pueden incrementar el riesgo de desarrollar diabetes son los siguientes.

- § **Herencia:** Si uno de sus padres, abuelos o hermanos tuvo o tiene diabetes, usted está en riesgo.
- § **Edad:** Si su cuerpo produce menos insulina a medida que pasa el tiempo.
- § **Raza:** Si usted es hispano, afroamericano, indio americano, o asiático americano, usted tiene un riesgo más alto de desarrollar la diabetes.
- § **Diabetes durante el embarazo:** Si usted tuvo diabetes mientras estuvo embarazada o tuvo un bebé que pesó 9 libras o más, usted corre un riesgo alto de desarrollar la enfermedad más adelante.
- § **Obesidad:** Si su peso es mayor a su peso saludable de acuerdo a su altura, esto incrementa el riesgo de desarrollar diabetes.

1. Este documento es FCS8574-Span, uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: marzo 2000. Revisado diciembre 2006, marzo 2011. Pequeñas revisiones agosto de 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Karla P. Shelnutt, PhD, RD, profesora asistente; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611, y Paulina Wittkowsky, MS, RD, anteriormente con la Universidad de la Florida.

¿Cuál es un peso saludable para mí?

Las personas con una gran cantidad de grasa corporal, especialmente alrededor de su vientre, corren más riesgo de contraer enfermedades como la diabetes. Use este cuadro para ver si su peso lo clasifica en alto riesgo. Para mayor información, vea la última revisión de la Guía Alimenticia para los Estadounidenses. (<http://www.myplate.gov/guidelines/index.html>).

Altura	Peso saludable (lbs)	Sobrepeso (lbs)
5'	97 a 123	Más de 148
5'2"	104 a 131	Más de 158
5'4"	110 a 140	Más de 169
5'6"	118 a 148	Más de 179
5'8"	125 a 158	Más de 190
5'10"	132 a 167	Más de 202
6'	140 a 177	Más de 213
6'2"	148 a 186	Más de 225

¿Cómo saber si sufro de diabetes?

Millones de estadounidenses tienen diabetes y más o menos un cuarto de ellos no lo saben. Las personas con diabetes podrían mostrar diferentes síntomas. Podrían experimentar todos, algunos o ninguno de los siguientes:

- § Necesidad de orinar a menudo (hasta en la noche)
- § Hambre o sed constante
- § Pérdida de peso inexplicable
- § Piel reseca o comezón
- § Infecciones en la piel
- § Sanación lenta de las heridas
- § Hormigueo o pérdida de sensación en los pies o las manos
- § Visión borrosa



Un doctor puede determinar si tiene diabetes. Si usted tiene alguno de los síntomas visite su doctor para

determinar que tiene. Una rápida acción le ayudará a sentirse mejor y reducir el riesgo de otras complicaciones.

¿Se puede curar la diabetes?

En muchos casos no hay cura. Pero se puede controlar. Esto significa mantener los niveles de glucosa lo más cerca a los niveles normales como sea posible. Su doctor le dirá cómo controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Esto se puede lograr con una dieta apropiada y una rutina de ejercicios. Muchas personas necesitan medicina oral o inyecciones de insulina para mantener sus niveles bajo control. Al controlar la glucosa en su sangre, reduce otras complicaciones.

¿Cómo puedo controlar la diabetes?

- § Mantenga los niveles de glucosa en su sangre bajo control.
- § Si está en sobrepeso, ¡baje de peso!
- § Manténgase físicamente activo diariamente.
- § Tome sus medicamentos según se los prescribieron
- § Hágase revisar los ojos y la presión arterial regularmente.
- § Visite a un profesional de la salud al menos una vez al año para un chequeo de sus pies; revíselos usted todos los días.
- § ¡No fume!
- § Visite a un profesional de la salud al menos una vez al año para un chequeo de sus pies; revíselos usted todos los días.
- § ¡No fume!
- § Siga una dieta saludable.
- § Visite a su dentista para limpiezas y chequeos dentales al menos dos veces al año.



¿Qué es una dieta saludable?

- § Baja en grasas *trans* y saturadas.
- § Rica en alimentos con fibra como granos enteros, frutas y verduras.
- § Contiene una gran variedad de alimentos de todos los grupos (visite <http://myplate.gov>).
- § Balancea la ingesta de energía (calorías) con actividad física para conseguir y mantener un peso corporal ideal.
- § Limita los dulces concentrados como azúcar, miel, dulces, sodas regulares y té dulce.
- § Contiene pocos alimentos altos en sal y sodio.
- § Poco o cero consumo de alcohol. (Pídale consejos a su proveedor de salud.)
- § Si tiene diabetes, un dietista registrado (RD) le puede diseñar un plan alimenticio adecuado para usted.



Más información

Asociación Americana de Diabetes

Llame al número gratuito 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) (disponible en inglés y en español). Sitio: <http://www.diabetes.org>

Un dietista registrado (RD)

Puede encontrar un RD en su área llamando al número gratuito de la Asociación Americana de Diabetes, 1-800-366-1655 (disponible en inglés y en español). Sitio: <http://www.eatright.org>

Su Agencia Local de Envejecimiento

Puede estar listada en la sección de Negocios de su directorio telefónico; en la Florida encuentre su agencia local de envejecimiento en la página Web del Departamento de Ancianos: <http://elderaffairs.state.fl.us>

USDA y USDHHS. Guías Alimenticia para los Estadounidenses

Disponibles en: <http://www.usda.gov/cnpp>

Su agente local de Extensión

Busque el "Servicio de la Cooperativa de Extensión" en las páginas azules de su directorio telefónico; en Florida usted puede encontrar su oficina de Extensión de su condado en el sitio Web - IFAS/Extensión de la Universidad de la Florida: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map>