

Vida Saludable: Diabetes¹

Linda B. Bobroff²

¿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.



Figura 1. Las personas con diabetes están en alto riesgo para presión arterial alta.

Credits: monkeybusinessimages/istockphoto.com

¿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.

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 (UF/IFAS). Publicado: marzo 2000. Revisado diciembre 2006, marzo 2011 y octubre 2016. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, RD, LD/N, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida; Gainesville, Florida 32611.

- **Edad:** El 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 (4.3 kg) 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.



Figura 2. Revise sus niveles de glucosa en su sangre regularmente. Consulte con proveedor de salud si necesita ayuda en controlar sus niveles de glucosa.
Credits: monkeybusinessimages/istockphoto.com

¿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. Manera fácil de evaluar su peso es medir el circunferencia de su cintura. Use una cinta alrededor de su cintura, sin ropa y un poco arriba del hueso de la cadera. No aprieta la cinta, debe estar justo a la cintura, nada más. Un hombre con cintura más de 40 pulgadas (102 cm) o una mujer no embarazada con cintura más de 35 pulgadas (89 cm) está en alto riesgo de desarrollar la diabetes y otras enfermedades relacionadas a la obesidad.

Para información más específica sobre la obesidad y riesgos al salud, vea el sitio web del CDC en <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>.

¿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.

Algunas personas pueden lograr control adecuado de sus niveles de glucosa 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.
- Baje de peso si tiene exceso de peso, especialmente grasa corporal alrededor del vientre.
- Manténgase físicamente activo diariamente.
- Tome sus medicamentos según se los prescribieron.
- Hágase revisar los ojos y la presión arterial regularmente.
- ¡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.
- Visite a su dentista para limpiezas y chequeos dentales al menos dos veces al año.
- Siga una dieta saludable.



Figura 3. Visite a un profesional de la salud al menos una vez al año para un chequeo de sus pies; revíselos usted todos los días. Credits: Jan-Otto/istockphoto.com

¿Cómo elijo una dieta saludable?

- Limite comidas con grasas saturadas, y evite las grasas trans.
- Come alimentos ricos en fibra como granos enteros, legumbres y verduras que no contengan mucha almidón.
- Balancee la ingesta de carbohidratos durante todo el día.
- Come una gran variedad de alimentos de todos los grupos (visite <http://www.choosemyplate.gov>).
- Balancee la ingesta de energía (calorías) con actividad física para alcanzar y mantener un peso corporal ideal.
- Limite los dulces concentrados como azúcar, miel, dulces, sodas regulares y té dulce.
- Limite los alimentos altos en sal y sodio.
- Consume poco o cero alcohol. (Pídale consejos a su proveedor de salud.)
- Si tiene diabetes, un dietista registrado (RD) le puede diseñar un plan alimenticio adecuado para usted.



Figura 4. Coma bastante verduras bajas en almidón y otros alimentos ricos en fibra como parte de una dieta saludable.
Credits: Todd Bates/istockphoto.com

Más Información y Recursos

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 de la Academia de Nutrición y Dietética. Sitio: <http://www.eatright.org/programs/rdnfinder/>.

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 Asuntos de Personas Mayores: <http://elderaffairs.state.fl.us>.

Su agente local de Extensión: Busque el “Servicio de la Cooperativa de Extensión” en 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://solutionsfor-yourlife.ufl.edu/map>.