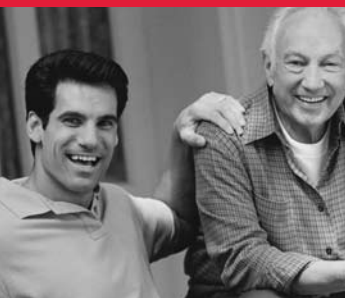


¿Está a riesgo de desarrollar Diabetes?



El Contenido Incluye:

- Síntomas
- Factores de Riesgo
- Prevención de Diabetes y Cardiopatía



Joslin Diabetes Center

Walgreens

Un Equipo Confiable para el Cuidado de la Diabetes™

AARP | *Walgreens*

Más Inteligente. Más Fuerte. Más Saludable.

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una condición muy común y seria que muchas personas padecen sin saberlo. La buena noticia es que usted cuenta con todos los recursos para prevenir la diabetes tipo 2 y aunque ya padezca de este tipo de diabetes usted puede tener una vida larga y productiva. Primero, veamos dos definiciones importantes.

LA DIABETES es un padecimiento en que el cuerpo no produce insulina (diabetes tipo 1) o no produce lo suficiente o no aprovecha bien la insulina (diabetes tipo 2).

LA PREDIABETES es una condición en que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para clasificarse como diabetes. Si usted tiene prediabetes corre un riesgo más alto de desarrollar diabetes en fecha posterior. Pero la buena noticia es que usted puede comenzar a tomar medidas preventivas al hacer cambios saludables en su estilo de vida.

Existen medidas que puede tomar para reducir sus riesgos de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Aproximadamente 15 millones de estadounidenses tienen diabetes tipo 2 y aún no lo saben. Un mayor número de personas (54 millones) tienen prediabetes. Las personas con prediabetes están a riesgo mayor de desarrollar la diabetes tipo 2 y padecer de cardiopatía.



¿Cuáles son los síntomas?

Si se presentan alguno de estos síntomas, comuníquese a su médico o proveedor de cuidados de la salud y pregunte si debe tener una prueba de sangre para detectar la diabetes.

- Sed intensa
- Sentir demasiado cansancio
- Visión borrosa
- Orinar con frecuencia
- Frecuentes infecciones de la piel, vaginales o de la vejiga



¿Estoy a riesgo de desarrollar Diabetes?

Si usted tiene alguno de los siguientes factores de riesgo, tendrá más tendencia a desarrollar diabetes. Marque el encasillado que corresponde a los factores que aplican a su caso. Si marca dos o más, contáctese con su médico o proveedor de cuidados de la salud y pregúntele si debe tener la prueba de sangre para detectar la diabetes. Es bueno saber que para la mayoría de estos factores, excepto los de la familia y la edad, usted puede tomar las medidas preventivas necesarias para reducir su riesgo de desarrollar diabetes y cardiopatía.

Antecedentes de Familia

Tiene alto riesgo de desarrollar diabetes si alguien en su familia ya la padece o si pertenece a cierto grupo étnico.

- Uno de mis padres y/ o hermanos (hermanas) tiene diabetes
- Soy de descendencia africanoamericana, latinoamericana/hispanoamericana, asiáticoamericana, indoamericana o pacífica-isleña
- He tenido diabetes gestacional (durante el embarazo)

Edad

A medida que tiene más edad, tiene más riesgo de desarrollar diabetes.

- Soy mayor de 65
- De 45 a 65 años de edad y con sobrepeso
- Soy menor de 45, pero también tengo uno o más de los otros factores de riesgo enumerados

Actividad Física

La diabetes está vinculada a la inactividad. Si usted realiza más actividad física, puede reducir sus riesgos a desarrollar diabetes.

- Tengo poca o ninguna actividad física en un día típico.



Peso Corporal

Tener sobrepeso es un factor de riesgo para desarrollar diabetes. Hay dos maneras de saber si su peso lo pone en riesgo de desarrollar diabetes y otras condiciones, tales como cardiopatía: una cintura en forma de circunferencia voluminosa o un alto índice de masa corporal (IMC) aumenta su riesgo de desarrollar diabetes.

- La circunferencia de mi cintura es mayor de 35 pulgadas (para mujer) o 40 pulgadas para hombre). *Es la medida de la parte más angosta situada encima del hueso de la cadera y debajo de la costilla más baja.*
- Peso tanto o más del peso mostrado según mi estatura (o tengo un IMC mayor de 25).

Gráfica de Peso de Riesgo

Estatura	Peso (en libras)	Estatura	Peso (en libras)	Estatura	Peso (en libras)
4'10"	119	5'5"	150	6'0"	184
4'11"	124	5'6"	155	6'1"	189
5'0"	128	5'7"	159	6'2"	194
5'1"	132	5'8"	164	6'3"	200
5'2"	136	5'9"	169	6'4"	205
5'3"	141	5'10"	174	6'5"	214
5'4"	145	5'11"	179		

Resultados de la Prueba de Sangre

Su proveedor de cuidados de la salud puede hacerle ciertas pruebas de sangre y medir su presión arterial para determinar sus factores de riesgo a desarrollar diabetes. Una prueba de glucosa en ayuno (sin comer ni beber por lo menos durante 8 horas antes de la prueba) con resultado mayor de 100, o una prueba al azar (realizada a cualquier hora del día) con resultado mayor de 130, significaría que usted corre el riesgo de padecer diabetes y una prueba en ayuno con resultado mayor de 125 indica que usted ya padece diabetes.

- Me han dicho que tengo **Prediabetes**
- Mi nivel de colesterol HDL (el bueno) es menor de lo debido (menos de 40 para hombre y menos de 50 para mujer)
- Mi nivel de triglicéridos (grasa en la sangre) es más alto de lo que debe ser (mayor de 150)
- Mi presión arterial está más alta que 130/85

Si se hace la prueba del pinchazo en el dedo para medir la cantidad de glucosa o azúcar en su sangre y el resultado es mayor de 130, discuta los resultados con su proveedor de cuidados de la salud. Lo más probable es que le recomiende la prueba de la glucosa en ayuno.

¿Cómo puedo prevenir la diabetes?

Usted puede hacer MUCHO. De hecho, un amplio estudio llevado a cabo, llamado el Programa de Prevención de la Diabetes, mostró que los cambios saludables en el estilo de vida, tales como la pérdida de peso, buena alimentación y actividad física pueden contribuir significativamente a prevenir la diabetes. Al hacer cambios saludables en su estilo de vida y controlar otros factores de riesgo (tales como presión arterial, HDL y triglicéridos) también reducirá su riesgo de desarrollar cardiopatía.



¡Marque las guías a seguir para prevenir la diabetes y mantenerse saludable!

Guías Generales

- Saber cuáles son mis factores de riesgo a padecer de diabetes
- Pedirle al médico que me haga pruebas para detectar diabetes cada uno o dos años
- Perder del 5% al 10% de mi peso corporal (o de 10 a 20 libras), si necesito perder peso

Guías de Nutrición

- Comer porciones más pequeñas de comida
- Consumir más frutas y vegetales
- Tomar agua, agua de soda o refrescos de dieta en vez de los refrescos regulares y jugos de frutas



Guías de Actividad Física

- Consultar con mi médico o proveedor de cuidados de salud para asegurarme que puedo comenzar un nuevo programa de ejercicios
- Escoger una actividad que me guste hacer, como caminar, nadar o bailar
- Gradualmente comenzar a tener de 30 a 45 minutos de actividad física en la mayoría de los días de la semana.

¿Cómo puedo estar más enterado?

Solicite el ejemplar “Diabetes and You” en su farmacia Walgreens y visite www.walgreens.com/joslin

El Centro Joslin para la Diabetes

El Centro Joslin para la Diabetes ha contribuido a revolucionar el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de la diabetes desde su fundación hace más de un siglo. Mediante su personal de renombrados médicos, investigadores y especialistas, Joslin, afiliado a la Facultad de Medicina de Harvard, es el líder mundial de la investigación moderna y los enfoques innovativos en el tratamiento y la educación de la diabetes. Con sede en Boston, Joslin cuenta con la clínica más grande para la diabetes, el programa más grande de investigación de la diabetes y 25 centros de cuidado clínico afiliados a lo largo de los Estados Unidos.

Manténgase enterado sobre la manera de controlar su diabetes con los libros, recetas de cocina, programas en DVD y otros recursos de Joslin en www.joslin.org/store. Al hacer su orden, ponga el código **Walgreens** para ahorrar más.

Una Gran Alianza: Joslin y Walgreens

Walgreens y Joslin han formado un gran equipo confiable para mejorar la salud de personas que padecen de diabetes. Mediante esta estrecha colaboración desarrollarán y pondrán en marcha programas de concienciación, bienestar, prevención, educación y tratamiento de la diabetes para beneficiar a aproximadamente 21 millones de norteamericanos con diabetes y 54 millones de norteamericanos con riesgo a desarrollar diabetes.

AARP

AARP es una organización imparcial y sin fines de lucro que ayuda a personas de 50 años y más a llevar una vida independiente y digna con opciones que sean beneficiosas y estén a su alcance para mejorar la calidad de vida de la sociedad en general. AARP publica una revista bimestral, **AARP The Magazine**; un periódico mensual, **AARP Bulletin**; una publicación bilingüe, en español e inglés, **AARP Segunda Juventud**; un boletín trimestral para docentes jubilados, **NRTA Live & Learn**; y el frecuentado sitio en Internet, www.aarp.org y su página en español www.aarp.org/español. La Fundación AARP es una entidad caritativa que proporciona seguridad, protección y capacitación a las personas mayores necesitadas mediante el respaldo de miles de voluntarios, contribuyentes y patrocinadores. AARP tiene oficinas con personal propio en 50 estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE.UU.

AARP y Walgreens: Conocimientos en los que se puede confiar

AARP y Walgreens trabajan conjuntamente para permitir que los adultos de 50 años y más estén en control de su medicación, salud y vidas. Esta alianza permite que AARP y Walgreens aúnen sus esfuerzos para asegurar que a partir de los 50 años los norteamericanos cuenten con las provisiones necesarias para tener mayor control de su salud. El enfoque primario de la alianza es concienciar a los estadounidenses de 50 años y más sobre el uso adecuado de medicamentos.