



¿SE ENCUENTRA
USTED BAJO RIESGO?

PRUEBA QUIKRISK™ DE AUTOEVALUACIÓN

Cerca de un tercio de las personas que sufren de diabetes no sabe que sufre de esta condición. Esta prueba, adaptada de la American Diabetes Association, puede ayudarlo a determinar si usted podría encontrarse bajo riesgo de sufrir de esta enfermedad. Encierre en un círculo los puntos correspondientes a una respuesta de "Sí" junto a cada enunciado verdadero y sume su total de puntos.

	Sí	No
Tengo menos de 65 años de edad y hago muy poco ejercicio o no hago ejercicio del todo.	5 pts	0 pts
Tengo entre 45 y 64 años de edad.	9 pts	0 pts
Tengo 65 o más años de edad.	5 pts	0 pts
Soy una mujer que ha tenido un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.	1 pt	0 pts
Tengo un hermano o hermana que sufre de diabetes.	1 pt	0 pts
Mi padre o mi madre sufre de diabetes.	1 pt	0 pts
Peso lo mismo o más de lo que se indica en el cuadro que se incluye a continuación.	5 pts	0 pts

Estatura en pies y pulgadas, sin zapatos	Peso en libras, sin ropa
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	210

¿CÓMO LE FUE?

Si su puntaje fue de 3 a 9 puntos, probablemente usted tiene un riesgo bajo de desarrollar diabetes. Pero esté alerta, especialmente si se encuentra en un grupo de alto riesgo. Si su puntaje fue de 10 puntos o más, usted se encuentra bajo un mayor riesgo de sufrir de diabetes y debería hablar con su profesional de servicios de cuidado de la salud.

Información sobre la diabetes

Es más común de lo que se imagina. Más de 18 millones de estadounidenses sufren de diabetes, pero otros 41 millones sufren de prediabetes y tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes.

El comer demasiada azúcar no causa diabetes. No por sí solo. Pero el consumir demasiadas calorías vacías puede resultar en sobrepeso, lo que sí aumenta su riesgo.

No es posible contagiarse la diabetes de otra persona. La enfermedad es el resultado de una combinación de factores genéticos y del estilo de vida, no de un virus o bacteria.

Las personas que sufren de diabetes pueden comer chocolate y otros dulces. Estos alimentos no están "prohibidos". No tema ofrecerlos como algo especial, siempre y cuando la persona cumpla con un plan de comidas saludables.

Tampoco está mal servir alimentos féculentos. Si está planificando servir una comida a una persona que sufre de diabetes, los panes integrales, las papas y los fideos pueden ser parte del menú. Simplemente póngale atención al tamaño de las porciones.

Usted no se encuentra bajo un mayor riesgo de contraer catarros y gripe si sufre de diabetes.

Pero se recomienda que las personas que sufren de diabetes reciban vacunas para la gripe, porque la gripe puede interferir con el control del azúcar en la sangre.

Mientras más pronto se detecte la diabetes, mejor.

La detección precoz limita el daño a los riñones, al corazón e incluso a los ojos. Por estas razones es tan importante que se someta a pruebas de detección de la diabetes si se encuentra bajo un alto riesgo.

Usted puede vivir con la diabetes. El consumir comidas adecuadamente balanceadas, el ser físicamente activo y el cumplir con el plan de su equipo de cuidado de la salud puede mantener su vida lo más normal posible — y ayudar a su salud.



DIABETES

¿SE ENCUENTRA
USTED BAJO
RIESGO?



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una condición grave en la que el cuerpo no puede usar correctamente la insulina, una hormona necesaria para la conversión del azúcar en la sangre en energía. Si no se le da tratamiento, la diabetes puede resultar en ceguera, cardiopatía, ataques cerebrales, insuficiencia renal e inclusive amputaciones. Existen cuatro tipos principales de diabetes:

- La diabetes **tipo 1**, en la que el cuerpo no puede producir su propia insulina y es necesario administrarse insulina todos los días para estar vivo.
- La diabetes **tipo 2**, en la que el cuerpo no produce suficiente insulina y es necesario seguir una dieta estrictamente y tener un régimen de ejercicio.
- La **prediabetes**, en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de los normales, pero no lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2.
- La **diabetes gestacional**, la que afecta a las mujeres embarazadas y por lo general desaparece después del embarazo.

La mayoría de las personas que sufren de diabetes sufren de diabetes tipo 2. ¿Lo bueno de esto? Con un tratamiento adecuado y hábitos saludables, las personas que sufren de diabetes tipo 2 pueden vivir vidas normales y felices.

PASO
3

Evite o retarde la diabetes

Debido a que la diabetes está parcialmente relacionada con la genética, no todos pueden evitar su comienzo. No obstante, en muchos casos, la diabetes puede prevenirse o retardarse, ofreciéndole muchos años más de vida sin esta enfermedad. **Ponga en práctica estas sugerencias para lograrlo:**

Pierda peso, aunque sea muy poco.

Los Institutos Nacionales de Salud determinaron que el perder de un 5 a un 7 por ciento de peso corporal — tan poco como 10 libras para una persona con un peso de 200 libras — puede prevenir o retardar el comienzo de la diabetes.

Añada movimiento. Los investigadores también encontraron que una reducción de solamente un 5 a 10 por ciento del peso corporal, junto con media hora diaria de ejercicio moderado, puede reducir el riesgo en un increíble 58 por ciento. La manera más fácil de hacerlo: camine cuando pueda.

Infórmese sobre las grasas. Todas las grasas contribuyen muchas calorías, pero algunas son peores que otras.

Especialmente reduzca su consumo de grasas saturadas, las que incluyen los ácidos grasos trans, las que aumentan el riesgo de obesidad. Aparecen como aceites

“parcialmente hidrogenados” en las etiquetas de los alimentos.

Consuma cosas buenas. Compre más fruta fresca, hortalizas y granos integrales cada vez que vaya de compras.

Limite la sal y el alcohol. Ambas sustancias pueden elevar su presión sanguínea, un factor de riesgo para la diabetes.

Reduzca su consumo de comida rápida. Se ha demostrado que las personas que visitan restaurantes de comida rápida dos veces por semana doblan su riesgo de diabetes.

No se olvide de los productos lácteos. Los resultados de un estudio de 15 años de duración reportaron que el beber

leche y comer queso y yogur puede ayudar a prevenir la diabetes. Simplemente cerciúrese de elegir los tipos con bajo contenido graso.



Incluso los cambios pequeños pueden ser muy importantes...

De 500 personas consideradas “prediabéticas”, a una mitad se le brindó asesoría sobre la dieta y el ejercicio; a la otra mitad no. Tres años más tarde, la mayoría de las personas del grupo que recibió la asesoría había perdido de 8 a 10 libras, y solamente un 11 por ciento desarrolló diabetes. Sin embargo, la mayoría de aquellas personas en el segundo grupo perdió solamente de 1 a 2 libras y 23 por ciento de estas personas se volvió diabética.

No deje pasar el tiempo

Comuníquese con su profesional de servicios de cuidado de la salud si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Sed extrema
- Urinación frecuente, especialmente de noche
- Pérdida de peso inexplicada

PASO
4

Esté atento

Muchas personas que sufren de diabetes no presentan síntomas, o los síntomas son tan leves que pasan desapercibidos. Los siguientes pasos pueden ayudarle a estar más alerta.

Cuide su peso. Su peso puede aumentar o disminuir de 2 a 3 libras en el transcurso del día. Sin embargo, la pérdida continua de peso que no pueda explicarse con la dieta o ejercicio puede ser una señal de diabetes ... o depresión, cáncer o tiroides demasiado activa.

No ignore otras señales de advertencia. El hambre extremo, mayor fatiga, visión borrosa y llagas que no se cicatrizan son todos signos de que usted puede sufrir de diabetes.

Infórmese sobre las pruebas de diagnóstico. Todas las personas de 45 años de edad o mayores o que pertenecen a un grupo de alto riesgo deberían someterse a pruebas de diagnóstico de la diabetes. Su profesional de servicios de cuidado de la salud puede hacerle una prueba de glucosa en plasma en ayunas o una prueba oral de tolerancia a la glucosa. Cualquiera de estas pruebas podrá indicarle si sufre de diabetes o prediabetes.

PASO
5

¡Viva su vida!

Si se le diagnostica diabetes tipo 2, cumpla al pie de la letra con el plan de su equipo de cuidado de la salud, lo que incluye vigilar su presión sanguínea y su colesterol para reducir la probabilidad de ataque cardíaco y ataque cerebral.

PASO
1

Sepa quién se encuentra bajo riesgo

La diabetes está aumentando, afectando a un quinto de la población. Es más común en las personas de origen afroamericano, latino, indígena norteamericano, en los americanos de origen asiático y en las personas originarias de las islas del Pacífico. Si usted pertenece a uno de estos grupos étnicos, asegúrese de conocer los otros factores de riesgo y trate de prestar especial atención a las posibles señales de advertencia de la diabetes.

¿Cuáles son los factores de riesgo? Las personas que se encuentran bajo un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 incluyen aquellas personas con antecedentes familiares de esta enfermedad, que son sedentarias y que tienen niveles bajos de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL o “bueno”) o un nivel elevado de triglicéridos, otra grasa de la sangre. En general, el tener sobrepeso y el hacer poco ejercicio o no hacer ejercicio del todo es algo malo por partida doble.

PASO
2

Evalúe su propio riesgo

Tome la prueba simple que se encuentra en el panel del lado opuesto.