

¿Puedo yo enfermarme de Diabetes?

Hay muchas personas en los Estados Unidos y otros países que tienen diabetes. La diabetes es una enfermedad que puede causar problemas con los ojos, el corazón, los riñones y con la circulación de la sangre. Es muy importante saber si tiene diabetes para poder prevenir estas complicaciones. Hay una gran cantidad de afroamericanos, latinos e indios americanos que tienen diabetes.

Usted tiene riesgo de tener diabetes si:

- está de sobrepeso
- no está activo
- dio a luz a un bebé de más de cuatro kilos
- tuvo diabetes durante el embarazo
- tiene un hermano, hermana, madre o padre con diabetes
- no come saludablemente
- tiene más de 45 años de edad
- tiene la presión alta
- tiene el colesterol alto



Usted puede tener diabetes y ni siquiera saberlo. Algunos de sus síntomas son: mucha sed, ir mucho al baño y tener una pérdida de peso sin tratar. Es importante realizarse pruebas para controlar el azúcar en la sangre y asegurarse de que esté en un nivel normal. Si tiene diabetes, puede comenzar a comer bien, hacer ejercicios y tomar medicamentos para controlarla. Si le realizan la prueba y no tiene diabetes, igualmente puede comenzar a agregar alimentos saludables en su vida para mantener la salud.

La prediabetes significa que el azúcar en la sangre está elevada, pero no tiene diabetes. Esto significa que probablemente tendrá diabetes si no baja de peso, no hace ejercicios ni mejora su alimentación.

Estas son algunas cosas que puede hacer para prevenir la diabetes y mantener la salud:

- reduzca las calorías vacías, como las gaseosas
- coma más vegetales, alimentos con menos grasa y alimentos con fibra, como frijoles, pan de harina integral y avena
- agregue la actividad física como parte de su rutina: bailar, jugar un deporte o caminar en lugar de conducir mantenga su peso en un rango normal
- de vez en cuando, realícese la prueba para saber si tiene diabetes

