El Programa para el control de diabetes
(NDCP por sus siglas en inglés) del Departamento
de Salud y Servicios Humanos de Nebraska
301 Centennial Mall South
P.O. Box 95026
Lincoln, NE 68509-5026
402-471-4411
1-800-745-9311 http://www.dhhs.ne.gov/diabetes

Este folleto fue fundado a través de una beca
proporcionada por los Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
#1U58DP001978-01

PRINTED WITH SOY INK printed on recycled paper

TSU 7/2010 DPC-PAM-9-S 7/10 (99239).
(Previous version 8/01should be used)

Anímese

Viva una vida latina saludable

La diabetes

Los latinoamericanos corren un riesgo mayor en comparación a todos los otros grupos étnicos de desarrollar diabetes. Los latinoamericanos corren el doble de riesgo que los blancos de contener diabetes. A aproximadamente 1 de cada 10 o 10,4 por ciento de los latinos de 20 años de edad o mayores se le diagnostica diabetes.

La diabetes suele afectar a los latinos más que a los blancos no-hispanos durante la juventud. Entre los adultos, al 3,2 por ciento de hispanos se le diagnosticó diabetes en comparación con el 1,3 por ciento de blancos no-hispanos.

La diabetes ocurre con aún más frecuencia en los latinos mayores. Aproximadamente 1 de cada 4 latinos mayores de 50 años tiene diabetes.

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2, la cual es asociada con antecedentes familiares de diabetes, edad mayor, obesidad, y raza/etnicidad. Los latinoamericanos corren un riesgo particularmente alto de desarrollar diabetes tipo 2.

La diabetes es la mayor causa de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades del riñón, ceguera y amputaciones.

La diabetes afecta a los latinos de una manera diferente. La diabetes causa insuficiencia renal con más frecuencia en los latinos que en los blancos.

Las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral son la mayor causa de muerte entre las personas con diabetes. Una persona con diabetes corre el riesgo de morir cuatro veces más que una persona sin diabetes.

Honre la vida latina:

- Haga más actividad física.
- Mantenga un peso saludable, o pierda peso si tiene sobrepeso.
- Consuma menos sal y menos comidas procesadas o rápidas. .
- Reduzca el estrés.
- Deje de fumar.
- Si usted tiene hipertensión, tómese el medicamento.
- Consuma menos, o deje de consumir alcohol
- Conozca el número de su presión arterial. Su presión arterial debe ser de menos de 130/80.
- Hágase un chequeo de la presión arterial durante cada visita médica.
- Hable con su médico y pregúntele sobre las mejores maneras de bajar la presión arterial. La diabetes y la hipertensión causan cerca de 3 de cada 4 casos de insuficiencia renal.

La presión arterial:

Cualquier persona puede desarrollar presión arterial alta, también conocida como hipertensión.

La presión arterial es la fuerza de la sangre cuando deja el corazón. En realidad hay dos presiones en los vasos sanguíneos.El número de presión arterial más alto es cuando el corazón se está contrayendo, el número de presión arterial baja es cuando el corazón se ha relajado. Demasiada fuerza o presión arterial en los vasos sanguíneos puede dañarlos. Los vasos sanguíneos más afectados son los de los ojos, los riñones, el corazón y el cerebro, y puede llevar a enfermedades cardíacas al igual que a enfermedades de los riñones.

Entre los latinos, casi 1 de cada cuatro adultos tiene hipertensión. La hipertensión es la segunda causa más común de la insuficiencia renal.

La buena noticia es que la hipertensión se puede controlar- y mejor aún, se puede prevenir.

Honre la vida latina –

Para prevenir la diabetes:

- Póngase activo físicamente o póngase más activo..
- Mantenga un peso saludable, o pierda peso si tiene sobrepeso.
- Elija comidas más saludables y limite la cantidad de calorías y grasa en la dieta.
- Si hay diabetes en su familia, hágase un examen de glucosa de la sangre anualmente.

Si tiene diabetes:

- Póngase activo físicamente o póngase más activo.
- Tómese el medicamento.
- Planee sus comidas, elija comidas más saludables y limite la cantidad de calorías y grasa en la dieta.
- Mantenga un peso saludable, o pierda peso si tiene sobrepeso.
- Hágase exámenes del nivel de glucosa de la sangre a menudo y manténgalo tan cerca al nivel normal como le sea posible.
- No fume.
- Hágase un chequeo de la presión arterial. Si tiene hipertensión, tómese el medicamento.
- Hágase los exámenes para detectar las enfermedades del riñón cada año.

La inactivadad fisica –

Antes, los latinoamericanos eran muy activos. Corrían, caminaban, cazaban y bailaban.

El no hacer actividades físicas puede contribuir a tener colesterol alto, a aumentar de peso, y a tener un riesgo mayor de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes.

Los niveles de obesidad en los Estados Unidos han crecido más del doble en las últimas tres décadas. Los niveles de diabetes han crecido más del doble para aquellos latinos que sufren de obesidad. Las investigaciones demuestran que entre los latinos, el 67,4 por ciento de los hombres y el 56,8 por ciento de las mujeres tienen sobrepeso o son obesos.

Si usted tiene sobrepeso, específicamente en el área de la cintura, corre un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

En combinación con el comer saludable, la actividad física puede mantener su peso bajo control, mejorar los niveles de colesterol en la sangre y prevenir y controlar la hipertensión.

Honre la vida latina:

- Haga más actividad física.
- Coma más carnes sin grasa, tales como caza o pescado
- Coma comidas altas en fibra y más granos integrales.
- Coma menos comidas altas en grasa y colesterol, tales como las comidas fritas, la mantequilla o comidas con crema.
- Coma 5 o más porciones de frutas y verduras cada día.
- Mantenga un peso saludable, o pierda peso si tiene sobrepeso.
- Lea las etiquetas de comida.
- Hágase un chequeo del número de colesterol.
- Si tiene un número de colesterol mayor a 200, usted corre el riesgo de contener una enfermedad cardíaca.
- Elija leche descremada al 1 por ciento o descremada y productos lácteos bajos en grasa.

Colesterol:

Cuando hay altos niveles de colesterol, la grasa puede acumularse en los vasos sanguíneos. Cuanto más se aumenta el nivel de colesterol en la sangre, más se acumula en los vasos sanguíneos. Esto causa que las aberturas en los vasos se hagan más pequeñas. Si las aberturas llegan a ser demasiado pequeñas, no puede pasar suficiente sangre. Los vasos sanguíneos pueden reducirse a tal punto que paran la circulación de sangre y aumentan su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y de sufrir un derrame cerebral.

Entre los adultos, aquellos con niveles de colesterol de 200 mg/dL o más se consideran en riesgo.

Entre los americanos de 20 a 74 años de edad, el 53 por ciento de los hombres y el 48 por ciento de las mujeres tienen niveles de colesterol en la sangre total de 200 o más. El 18 por ciento de las mujeres y el 17 por ciento de los hombres tienen niveles de 240 o más.

La lipoproteína de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés) "niveles buenos de colesterol" de menos de 40 mg/dL para los hombres y menos de 50 mg/dL para las mujeres se asocian con un mayor riesgo de contener enfermedades coronarias. Entre los latinos de 20 años de edad y mayores, el 40 por ciento de los hombres y el 18 por ciento de las mujeres tienen un nivel de colesterol HDL de menos de 40.

Honre la vida latina:

- Corra, camine, baile.
- Haga actividades físicas por lo menos cinco veces a la semana durante aproximadamente 30 minutos cada día para mejorar la salud.
- Muévase – use las escaleras, camine durante el período del almuerzo, vea menos televisión.V.
- Hasta el trabajar en el jardín o el hacer quehaceres en la casa puede mejorar la salud.
- Encuentre maneras de ponerse activo con su familia – vayan de caminata, vayan al zoológico, o jueguen al fútbol o softbol juntos.
- La actividad física ayuda a prevenir muchos de los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas.

Tobaco:

Las investigaciones demuestran que entre los latinos de 18 años de edad y mayores, se calcula que el 24,1 por ciento de los hombres y el 12,3 por ciento de las mujeres fuman.

El tabaco es el único producto que, cuando se usa según las instrucciones, puede causar la muerte.

El cáncer de pulmón es la mayor causa de muerte relacionada con un tipo de cáncer en los Estados Unidos. Cuando se compara con las personas que no fuman, el fumar aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en los hombres 23 veces y de 12 a 13 veces en las mujeres.

El uso de tabaco también causa cáncer de la vejiga y de los riñones y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de la boca, los labios, los cachetes y las amígdalas.

El fumar aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y de sufrir un derrame cerebral, y aumenta el riesgo de muerte súbita cardíaca de dos a cuatro veces.

Los productos de tabaco que no producen humo no son una alternativa más segura que el fumar. El consumir tabaco que no produce humo puede llevar a una adicción y dependencia de la nicotina. El consumo de tabaco en cualquier forma daña la salud.

Honre la vida latina:

No comience a fumar.
Si usted ha comenzado a fumar, tome la decisión de dejar de hacerlo:

- Enumere sus razones para dejar de fumar, y ponga la lista en un lugar donde puede verla con frecuencia.
- Programe la fecha para dejar de fumar.
- Prepárese. Considere los hábitos o rutinas para cambiar. Eche los materiales que se usan para tabaco a la basura. Para los momentos en que usted se sienta débil, compre verduras crudas u otros refrigerios saludables
- Consiga ayuda. Su médico puede presentarle maneras útiles para dejar de fumar.Elige un método el cual usted considere lo mejor para usted..
- Haga un plan. Piense en cómo manejará los momentos débiles. .
- Planifique para los períodos que no son fáciles. Haga planes para sobrellevar las situaciones cuando otras personas fumen alrededor de usted..
- Consiga apoyo. Pida apoyo de su cónyuge, su familia y sus amigos.
- Recompénsese. Decida cómo va a gastar todo el dinero que ahorrará una vez deje de fumar.

Nebraska Tobacco Quitline

TOLL-FREE

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

TOBACCO FREE NEBRASKA
for a great state of health