

Diabetes

enfermedad del corazón y derrames cerebrales

La diabetes es un serio factor de riesgo para las enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Mantener la diabetes bajo control, o su prevención por completo, puede ayudar a proteger su salud.

En los últimos cinco años el número de gente con diabetes en Missouri fue en aumento. En el 2007 se calculó que en Missouri 387,247 adultos sufría de diabetes. Miles de personas más padecen la enfermedad sin saberlo.¹

En 2007 en Missouri, 97,924 adultos padecía de pre-diabetes, una condición que a menudo se desarrolla en la diabetes. Los estudios muestran que personas con pre-diabetes pueden presentar daño corporal a largo plazo, especialmente en el corazón y el sistema circulatorio.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede producir o utilizar correctamente la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a regular el azúcar en la sangre. El causa de la diabetes es desconocida, pero los factores de riesgo tales como la obesidad y la falta de ejercicio aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Hay tres tipos principales de diabetes. Tipo 1 requiere tomar insulina para vivir. Tipo 2, la más común tipo, pueden ser controlada a través de la dieta, el ejercicio y, en algunos casos, los medicamentos, incluyendo el uso de insulina. La tercera, el tipo de diabetes gestacional, es una condición temporal que se produce en las mujeres durante el embarazo.

Los signos y síntomas de la diabetes

Algunas personas con diabetes no experimentará ningún síntoma, mientras que otros pueden presentar uno o mas de lo siguiente:

- Orinar frecuentemente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso inexplicable
- Hambre extrema
- Cambios repentinos en la visión o visión borrosa
- Hormigueo o entumecimiento en manos o pies
- Sensación de cansancio la mayor parte del tiempo

Si usted experimenta estos síntomas, asegúrese de consultar con su medico.

Si tiene más de 45 años de edad, usted debe realizar un analisis de glucosa en sangre cada tres años y chequear si tiene diabetes. Si usted tiene factores de riesgo para la diabetes, su médico puede recomendar pruebas más frecuentes.

¿Cómo es que la diabetes puede prevenirse?

No hay métodos conocidos para prevenir la diabetes tipo 1, pero la aparición de la diabetes tipo 2 a menudo pueden ser prevenidas o se la puede retrasar manteniendo un estilo de vida saludable:

- Realice una actividad física de por lo menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana.
- Coma una dieta saludable para mantener un peso saludable.
- No fume y evite tomar en exceso.
- Evitar fumar y el consumo de alcohol.

La diabetes no es curable, pero puede ser controlada. Si usted tiene diabetes, consulte a su medico regularmente y tome los medicamentos recetados.

Para más información vaya a:

- www.dhss.mo.gov/Cholesterol/

- www.dhss.mo.gov/HeartDisease/



Fuente: 1. Missouri County Level Study, 2007, Missouri Department of Health and Senior Services



Missouri Department of Health and Senior Services
Heart Disease and Stroke Prevention Program
www.dhss.mo.gov/HeartDisease and www.dhss.mo.gov/Stroke

AN EQUAL OPPORTUNITY/
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER
Services provided on a nondiscriminatory basis.

