Transcript - Diabetes Animated Video (Espanol)

Diabetes en la comunidad hispana

En los Estados Unidos, 30 millones de personas tienen diabetes.

Es decir, casi 1 de cada 10 personas.

Pero, en la comunidad hispana, 1 de cada 8 adultos tiene diabetes; más que el promedio nacional.

Cuántos tipos de diabetes hay?

[Prediabetes]

Su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto que lo normal, pero no tan alto como para considerarse diabetes.

Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes.

[Tipo 2] El cuerpo no usa la insulina de manera adecuada.

La diabetes tipo 2 es el tipo más común, con un 90 a 95 % de los casos diagnosticados.

Usted puede tener diabetes tipo 2 a cualquier edad.

¡Se puede prevenir la diabetes tipo 2!

[Tipo 1] El cuerpo no produce insulina, una hormona que ayuda a que el azúcar (glucosa) llegue a las células.

La diabetes tipo 1 representa un 5 % de todos los casos.

A menudo la diabetes tipo 1 se presenta a una edad joven.

Es una afección que no tiene relación con la diabetes tipo 2.

Actualmente, nadie sabe cómo prevenir la diabetes tipo 1.

Diabetes Gestacional] La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla solo durante el embarazo.

Las mujeres que han tenido diabetes gestacional corren más riesgo de tener diabetes tipo 2 más adelante.

Podría tener usted un riesgo alto de diabetes tipo 2?

Usted puede tener un riesgo alto de diabetes tipo 2 si presenta cualquiera de los siguientes factores:

• Tiene sobrepeso

• Tiene más de 45 años

• Su padre, madre o algún hermano han tenido diabetes tipo 2

• Hace actividad física menos de 3 veces a la semana

• Dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras (4.08 kg)

• Tuvo diabetes durante un embarazo (diabetes gestacional)

Cuáles son las consecuencias de la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 pone a las personas en riesgo de tener graves problemas de salud como:

• Ataque al corazón

• Derrame cerebral

• Pérdida de la visión

• Problemas con los riñones

• Pérdida de dedos, pies o piernas

Las personas a las que se les diagnostica diabetes pagan un promedio de 13 700 dólares anuales en gastos médicos.

Los gastos médicos de una persona que tiene diabetes son aproximadamente 2.3 veces más que los gastos médicos de una persona que no tiene diabetes.

¡Empiece a hacer cambios ya!

Usted puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Hable con su médico y tome las siguientes medidas:

• Pierda peso (si tiene sobrepeso)

• Coma bien y mejore sus hábitos sin dejar sus comidas típicas

• Haga más actividad física

¡Participe en un programa de prevención de la diabetes!

Hay programas en su comunidad reconocidos por las autoridades nacionales de salud (los CDC) que le ayudarán a mejorar su salud y reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2.

Participe en un programa con gente como usted.

Los programas con grupos de apoyo tienen resultados mejores y duraderos.

Los programas de cambio de estilo de vida reconocidos por las autoridades nacionales de salud (los CDC) incluyen:

Sesiones, materiales y otros recursos para ayudarle a hacer cambios saludables.

Un instructor especialmente capacitado para lo siguiente:

- Enseñar el programa

- Ayudarle a aprender nuevas destrezas

- Animarlo a fijar y lograr metas

- Mantenerlo motivado

- Guiar conversaciones

- Ayudar a hacer que el programa sea divertido e interactivo

Un grupo de apoyo con personas con metas parecidas a las suyas.

Encuentre un programa cerca de usted.

VISITE cdc.gov/PrevengaT2 O LLAME AL 1-800-CDC-INFO y pregunte sobre los programas de prevención de la diabetes en su comunidad.

PrevengaT2

Un programa para prevenir la diabetes tipo 2