

## ¡Todas las familias guardan secretos! ¿Será la diabetes uno de ellos?



Jupiter Images

¿Conoce usted los antecedentes médicos de su familia? ¿O acaso es un secreto del que nadie quiere hablar? Muchas afecciones, incluida la diabetes tipo 2, afectan a nivel familiar. Muchas personas que contraen diabetes tipo 2 tienen uno o más familiares con la enfermedad.

Cerca de 24 millones de estadounidenses tienen diabetes, una condición seria en donde el cuerpo no produce suficiente insulina o la utiliza inadecuadamente. La insulina es una hormona que permite que la glucosa (el azúcar) sea transportada a las células y se transforme en energía. La diabetes tipo 2, que está vinculada a la obesidad y a la falta de actividad física, representa entre el 90 y el 95 por ciento de los casos de diabetes y en la mayoría de los casos afecta a personas mayores de 40 años. Sin embargo, ya no se considera una enfermedad que afecta solo a los adultos. El tipo 2 se ve ahora en personas cada vez más jóvenes e incluso en niños y adolescentes.

Es importante conocer los antecedentes médicos de sus hermanos, padres y otros parientes consanguíneos, ya que esta información le puede servir a usted y a su equipo de atención médica para saber sus riesgos de problemas de salud como la diabetes tipo 2. No se pueden cambiar los antecedentes médicos familiares, pero a usted le puede servir para que junto con su equipo de atención médica adopte medidas en las cosas que se puedan cambiar. Los estudios han demostrado que usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 perdiendo entre cinco y siete por ciento de su peso, si tiene sobre peso, lo que equivale a perder de 10 a 14 libras si pesa 200 libras. Usted puede bajar de peso caminando 30 minutos al día cinco días a la semana y consumiendo alimentos saludables bajos en grasas y calorías.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP), copatrocinado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), insta a todas las personas a que se enteren del historial médico de sus familias y a elaborar un plan familiar para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.

1. **Pregunte.** Hable con sus familiares para averiguar si alguno de ellos tiene diabetes. Si a usted le han diagnosticado diabetes, infórmele a su familia.
2. **Actualice el historial familiar que tiene su equipo de atención médica.** Pregúntele a su médico o al equipo de atención médica si debe hacerse exámenes para diabetes. Es importante que sepa cuanto antes si tiene diabetes para poder tomar medidas para controlar la enfermedad. Las personas que mantienen su glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) a un nivel lo más cercano posible de lo normal en los primeros años después de haber recibido un diagnóstico de diabetes tendrán en el futuro menos problemas de los ojos, el sistema nervioso y los riñones y menos ataques cardíacos.
3. **Elabore un plan de alimentación saludable para toda la familia.** El plan debe incluir:
  - Una variedad de frutas y verduras de colores vivos, granos integrales y leche y productos lácteos bajos en grasas o sin grasa,
  - Carnes magras, pollo sin piel, pescado, frijoles, huevos y nueces y
  - Alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales.
4. **Manténgase activo** Haga de la actividad física una actividad familiar. Vayan a caminar, a jugar fútbol, basquetbol o jueguen al "corre que te alcanzo" con los niños. Traten de salir a nadar, andar en bicicleta, caminar por las montañas, ir a correr o cualquier actividad que disfruten. Realicen actividades variadas para que no se aburran.

No deje que la diabetes se convierta en un secreto familiar. Hagan un plan para que toda la familia trabaje junta en la prevención o el retraso de la aparición de la diabetes. Si alguien de su familia tiene diabetes, pregunte de qué manera pueden apoyarlo los demás miembros.

Consulte los recursos gratuitos del NDEP donde encontrará más ideas sobre cómo reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2. Solicite este folleto *Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes* (Plan para prevenir la diabetes tipo 2, en inglés) y otros recursos llamando al 1-888-693-NDEP (6337) o visite [www.YourDiabetesInfo.org](http://www.YourDiabetesInfo.org).