



Controle su diabetes toda su vida:

Circular 569 B
(español)

¿A quién le da la diabetes?

- Veintiún millones de estadounidenses tienen diabetes. ¡Uno de cada tres la tiene sin saberlo!
- Los síntomas de la diabetes pueden permanecer sin detección.
- La gente que tiene diabetes pudiera no sentirse lo suficientemente enfermo para consultar a un médico.
- Cierta gente tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes que otra.
- La diabetes se diagnostica por medio de una prueba sencilla de la sangre.
- La detección durante las etapas primarias y el control de la diabetes pueden prevenir complicaciones y salvar vidas.

¿Está usted a riesgo de tener diabetes?

Veintiún millones de estadounidenses tienen diabetes. Pero una tercera parte de éstos, ¡la tiene sin saberlo! Si conoce sus riesgos (probabilidades) de desarrollar diabetes, puede ayudarle a su proveedor de servicios de salud a diagnosticar la diabetes en sus etapas primarias. La diabetes tipo 2 muy seguido no se diagnostica hasta que las complicaciones de la enfermedad se desarrollan. La gente que tiene diabetes puede no sentirse lo suficientemente enfermo como para consultar al doctor hasta que empiezan a tener problemas con la vista, los riñones, las piernas, y los pies, o tiene infecciones que no se explican o heridas que no sanan. Diagnosticar la diabetes en sus etapas primarias y controlar el nivel de glucosa de la sangre pueden prevenir o posponer muchas de las complicaciones de la diabetes.

De acuerdo a la **Asociación Americana de la Diabetes** (*American Diabetes Association* o ADA), los siguientes factores lo pueden poner **en riesgo** de contraer diabetes:

- tener 45 años de edad o más
- estar de sobrepeso
- tener un historial familiar con incidencias de diabetes (padres o hermanos)
- ser hispano, indio americano, asiático-americano, africo-americano, o de las islas del Pacífico
- haber dado a luz a un bebé de más de 9 libras o haber sido diagnosticado con diabetes gestacional
- tener alta presión arterial
- tener alto el nivel de colesterol o de los triglicéridos de la sangre



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

Si tiene uno o más de los factores arriba mencionados, la ADA recomienda una prueba anual para la diabetes.

Señas y síntomas de la diabetes

La diabetes tipo 2 se conoce como un asesino silencioso, ya que hay gente que la tiene por mucho tiempo sin darse cuenta. Los altos niveles de glucosa en la sangre (hiperglicemia) se desarrollan gradualmente y pueden pasar sin detección ya que los síntomas no son obvios. La diabetes muy seguida se descubre únicamente después de que se desarrollan complicaciones por haber tenido altos niveles de glucosa en la sangre por mucho tiempo. Cuando la glucosa se acumula en la sangre, los riñones trabajan muy duro para eliminar del cuerpo el exceso, causando sed y la necesidad de orinar con frecuencia. La gente que no recibe tratamiento para su diabetes muy seguida tiene hambre y se siente cansada, ya que el cuerpo no puede usar los alimentos como debería. Tener altos niveles de glucosa en la sangre durante mucho tiempo causa daño a las células y tejidos. Esto puede resultar en complicaciones de la diabetes.

Aprenda a reconocer las señas y síntomas de la diabetes si se encuentra en una categoría de alto riesgo:

- orinar frecuentemente
- pérdida de peso inexplicable
- sed excesiva
- hambre
- vista borrosa
- piel seca y comezón
- llagas que sanan muy lentamente
- cosquilleo o pérdida de sensación en las piernas
- cortaduras y moretones que sanan muy lentamente
- irritabilidad del temperamento
- estar cansado o somnoliento

Diagnosticar la diabetes

Por medio de una sencilla prueba de sangre, su proveedor de servicios de salud puede diagnosticar la diabetes. Si usted tiene cualquiera de los síntomas arriba mencionados, o si tiene cualquiera de los factores de riesgo para la diabetes, haga una cita ahora mismo para consultar a su proveedor de servicios de salud. La diabetes puede ser controlada—¡las complicaciones de la diabetes pueden ser prevenidas!

A dónde recurrir para más información:

- Su proveedor de servicios de salud
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES** www.diabetes.org
- El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o consulte la página de la red en ndep.nih.gov o www.cdc.gov
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*): www.diabetesnm.org
- La Oficina de Extensión de su condado (*county Extension office*): www.cahe.nmsu.edu/county/

*Autora original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes de la
Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Revisado
Julio 2009**

Las Cruces, NM

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada julio 2013.