



La diabetes... ¿Cómo reducir el riesgo?

¿Ha oído hablar de la diabetes?

El número de personas con esta enfermedad está creciendo. Más de dos millones de canadienses tienen diabetes, sin embargo, una tercera parte de ellos ni siquiera sabe nada de esta enfermedad. Con frecuencia, la diabetes puede aparecer lentamente con pocos o ningún síntoma por muchos años.

¿Por qué es importante saber acerca de la diabetes?

La diabetes que no se trata puede provocar graves problemas de salud como enfermedades del corazón, ceguera, pérdida de extremidades y enfermedades del riñón.

La buena noticia es que se puede hacer mucho para prevenir esta grave enfermedad o reducir el riesgo de tener problemas de salud.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes afecta la capacidad del cuerpo para usar la energía que obtenemos de los alimentos. El cuerpo transforma los alimentos en glucosa (un tipo de azúcar) que nos proporciona energía. La glucosa se encuentra en la sangre después de tomar una comida. La insulina es una hormona que produce el cuerpo. Esta ayuda a que la glucosa salga de la sangre y entre a las células para que pueda utilizarse como energía. La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la insulina que produce.

¿Cuáles son los distintos tipos de diabetes?

Hay tres tipos de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes gestacional y diabetes tipo 2.

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el cuerpo de una persona no puede producir insulina. La diabetes tipo 1 afecta al 10 por ciento de las personas con diabetes. Normalmente se diagnostica durante la niñez. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan recibir inyecciones de insulina. Si le han diagnosticado la diabetes tipo 1, hay cosas fundamentales que puede hacer para mantenerse sano y para evitar los problemas de salud que pueden resultar de esta enfermedad. Puede hablar con su equipo de salud sobre cómo mantenerse sano. Su equipo de salud puede estar compuesto de un médico, un(a) enfermero(a) y un(a) dietista.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional puede ocurrir durante el embarazo. Afecta entre el 3 y el 20 por ciento de las mujeres embarazadas, dependiendo de sus factores de riesgo. Las mujeres con diabetes gestacional no producen suficiente insulina o su cuerpo no puede utilizarla bien. Muchas mujeres pueden controlar esto a través de la dieta y el ejercicio, pero otras pueden necesitar tomar insulina. La diabetes gestacional desaparece cuando nace el bebé, pero tanto la mujer como el bebé corren mayor riesgo de contraer diabetes tipo 2 posteriormente.

Es poco lo que se puede hacer para prevenir la diabetes tipo 1 y la diabetes gestacional.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el cuerpo produce insulina pero no puede utilizarla adecuadamente, o la cantidad de insulina es demasiado pequeña para ayudar al cuerpo. Normalmente ocurre en adultos mayores de 40 años de edad, pero las tasas están aumentando en personas más jóvenes e incluso en niños.

Aproximadamente el 90 por ciento de las personas con diabetes tiene diabetes tipo 2. Este tipo de diabetes puede ser controlada mediante cambios en los hábitos del estilo de vida, pero muchas veces también se necesitan pastillas y/o inyecciones de insulina.

Hay más cosas que se pueden hacerse para prevenir la diabetes tipo 2.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Tener:

- 40 años de edad o más
- sobrepeso o la mayor parte del peso en la parte central del cuerpo
- ser miembro de un grupo de alto riesgo: aborígenes, africanos, asiáticos, de descendencia hispana o surasiática

Tener:

- antecedentes familiares de diabetes: padre o madre, hermano, hermana, abuelo o abuela
- haber dado a luz a un/a niño/a que pese más de 4 kg (9 lb) o tener antecedentes de diabetes gestacional
- tolerancia a la glucosa o niveles de glucosa en ayunas fuera de lo normal
- colesterol alto y/o presión arterial alta y/o enfermedad del corazón
- problemas de salud relacionados con la diabetes, como problemas de la vista, los nervios o los riñones

Ser diagnosticado con cualquiera de las siguientes enfermedades:

- esquizofrenia
- síndrome de poliquistosis ovárica
- acantosis pigmentaria (manchas oscuras en la piel)

¿Qué puedo hacer para prevenir o demorar la diabetes tipo 2?

Aun si usted tiene algunos factores de riesgo que no puede cambiar, como la edad y los antecedentes familiares, hay algunos riesgos clave **sobre los que sí tiene control**. Estudios recientes han demostrado que incluso pequeños cambios en su estilo de vida pueden prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 en personas que corren riesgo de contraer la enfermedad.

¿Qué se necesita para tener un estilo de vida saludable?

La alimentación sana, la actividad física y una vida libre de tabaco son medidas importantes que puede tomar para poder tener una vida sana y prevenir enfermedades.

Mito: “Me han dicho que tengo diabetes limítrofe”

La “diabetes limítrofe” no existe. O bien se tiene diabetes o no se tiene. Es importante hablar con su médico para comprender los resultados de sus exámenes médicos a fin de que pueda tomar las medidas importantes que le ayudarán a mantenerse sano. Si su prueba de glucosa en la sangre es alta, pero no lo suficientemente alta como para diagnosticarle diabetes, su médico puede llamar a esto “prediabetes”, “intolerancia a la glucosa” o “glucemia alterada en ayunas”. El médico comprobará su nivel de glucosa en la sangre periódicamente. Los cambios en el estilo de vida, como por ejemplo comer sano y hacer más actividad física son medidas importantes para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.

Incorpore la alimentación sana en su vida diaria

Todos los alimentos pueden incluirse en la alimentación sana. La alimentación sana no se trata de un alimento o una comida tomada en un día; es el patrón diario de alimentos que usted come lo que constituyen un estilo de vida de alimentación sana. Aquí tiene algunos consejos para empezar:

- Disfrute comiendo bien. Recuerde dedicar tiempo a compartir sus comidas con familiares y amigos. ¡Es uno de los grandes placeres de la vida!
- Equilibre sus comidas eligiendo alimentos de cada uno de los cuatro grupos. *Eating Well with Canada's Food Guide (Comer bien con la Guía Alimentaria Canadiense)* puede orientarlo en sus elecciones de alimentos. (Para obtener una copia gratis, llame a Toronto Public Health al 416-338-7600).
- ¡Elija variedad! Elija alimentos de los distintos grupos de alimentos y pruebe diferentes alimentos dentro de cada grupo.
- Aprenda a escuchar a su cuerpo. Coma cuando tenga hambre, pare cuando tenga la sensación de “estar lleno”.
- En lo posible, trate de comer a horas regulares. Comience el día con un desayuno nutritivo.





- Consuma más alimentos con alto contenido en fibra, tales como los panes y los cereales integrales, lentejas, arroz integral, verduras y frutas.
- Elija productos lácteos con menos grasa, carnes magras y alimentos cocinados sin grasa o con poca grasa.
- Limite la sal, el alcohol y la cafeína.

¡Póngase en movimiento! Disfrute manteniéndose activo cada día

¿Cree que el mantenerse activo requiere mucho tiempo y esfuerzo? Siga leyendo para descubrir lo fácil que es disfrutar de una vida activa.

- Trabajar en el jardín, caminar, bailar o jugar con los niños son formas de mantenerse más activo que puede disfrutar.
- Nunca es demasiado tarde para empezar a mantenerse activo. Empiece lentamente y aumente el ritmo hasta 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de moderada a vigorosa. Esto se puede conseguir en episodios de 10 minutos o más. Haga que su corazón lata más rápido caminando enérgicamente, nadando o practicando el ciclismo.
- El mantenerse activo no significa que tenga que ir al gimnasio o tomar clases de ejercicio. Hay muchas formas en las que puede mantenerse más activo. Pruebe actividades distintas y elija la que sea adecuada para usted.
- Cada cosa cuenta: estacione su coche y camine y/o use las escaleras con más frecuencia.
- Visite el sitio web de Public Health Agency of Canada – Tips to Get Active (Agencia de Salud Pública de Canadá - Consejos para ser activo) para ayudarle a empezar (vea la siguiente página). Para obtener una copia gratis de la *Guía de Actividad Física Canadiense* llame a Toronto Public Health al 416-338-7600.

La alimentación sana y la vida activa pueden ayudarle a tener más energía, sentirse menos estresado y sentirse mejor acerca de sí mismo. Recuerde...incluso dar pequeños pasos puede marcar una gran diferencia. Pregúntese qué medidas puede tomar para prevenir la diabetes tipo 2.

¿Cuál es el vínculo entre el tabaquismo y la diabetes?

- Las personas que fuman o consumen el tabaco tienen al menos un 50 por ciento más de riesgo de contraer diabetes tipo 2 que los no fumadores.
- Los fumadores tienen más grasa abdominal. Este tipo de grasa hace que el cuerpo sea más resistente a la insulina.
- La nicotina del humo de los cigarrillos puede hacer que el cuerpo se haga más resistente a la insulina. Puede ocurrir que los fumadores con diabetes tengan que tomar más insulina y que tengan más dificultad para controlar su nivel de glucosa en la sangre que los no fumadores.
- Las sustancias químicas en el humo de los cigarrillos dañan las células que recubren los vasos sanguíneos. Los fumadores con diabetes tienen más riesgo de contraer enfermedades a causa de daños en los vasos sanguíneos que los no fumadores con diabetes.
- Si fuma, intente dejar de fumar. Utilizar medicamentos para dejar de fumar puede duplicar sus posibilidades de dejar de fumar de forma exitosa.
- Toronto Public Health (Salud Pública de Toronto) puede ayudarle a comenzar. Llame al 416-338-7600 o utilice el chat en directo en nuestro sitio web.
- Smokers Helpline (Línea de ayuda a los fumadores) es un servicio gratuito de la Canadian Cancer Society (Asociación Canadiense contra el Cáncer) que proporciona apoyo confidencial y libre de prejuicios para ayudar a las personas a dejar de fumar/consumir el tabaco. Llame al 1-877 513-5333.



Mito: “La diabetes tipo 2 no es grave”

Todos los tipos de diabetes son graves. Los problemas de salud ocasionados por la diabetes son una causa principal de discapacidad y muerte entre los canadienses. No hay cura para la diabetes, pero puede controlarse a través de cambios en el estilo de vida, pastillas y/o insulina.

Mito: “El tomar demasiado azúcar puede provocar diabetes”

El tomar demasiado azúcar no es la causa de la diabetes. La diabetes es una enfermedad compleja que probablemente es causada por factores diversos. Cuando a una persona le diagnostican diabetes, es importante limitar el consumo de azúcar. Un dietista le puede ayudar a planear sus comidas.

¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Estos son algunos de los síntomas a los que debe estar atento:

- Tener mucha sed
- Adelgazar o engordar
- Visión borrosa
- Entumecimiento/hormigueo en las manos o en los pies
- Orinar con frecuencia
- Sentirse muy cansado, falta de energía
- Infecciones frecuentes o recurrentes
- Lenta curación de cortes o llagas

Si tiene 40 años de edad o más, corre riesgo de tener diabetes tipo 2 y debe someterse a pruebas como mínimo cada tres años. Si tiene alguno de los demás factores de riesgo de la diabetes, puede tener que someterse a pruebas con más frecuencia, sin tener en cuenta su edad.

Si le han diagnosticado diabetes tipo 2, los cambios hacia un estilo de vida más sano son importantes para controlar la diabetes y pueden ayudar a prevenir otros problemas de salud causados por la enfermedad. Si presenta cualquiera de los síntomas de la diabetes, consulte con su médico de familia.

Para mayor información

- Asociación Canadiense de la Diabetes
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- Póngase en contacto con su hospital o el centro de salud comunitario de su zona para informarse sobre los programas y servicios disponibles en el centro de educación sobre la diabetes más cercano.
- Health Canada – *Guía Alimentaria Canadiense*
canadasfoodguide.net
- Public Health Agency of Canada –
Guía de Actividad Física Canadiense
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/
03paap-eng.php
- Women’s Health Matters
womenshealthmatters.ca
- Asociación Canadiense de Dietistas
dietitians.ca
- Cuestionario de CANRISK
Descubra si está en riesgo de tener diabetes tipo 2
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- Programas educacionales sobre la diabetes
Si tiene diabetes tipo 2 y quiere saber cómo controlarla, visite torontodiabetesreferral.com

PH0802SS030 - Spanish