

La diabetes

Una historia acerca de Rosa y su familia

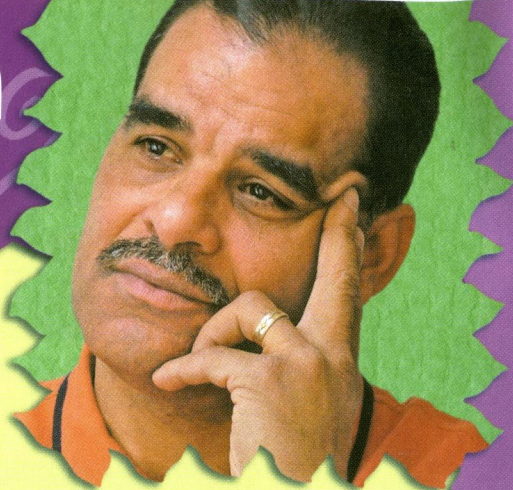
¿Qué te pasa,
Rosa? Siempre
te ves cansada.

(Suspiro)
Ay, no es
nada...

Resource ID#6530

La diabetes: una historia acerca de
Rosa y su familia

¿Es posible que Rosa tenga diabetes?



La diabetes es un problema común—y grave—entre las personas hispanas o de origen latino.

¡Aproximadamente 1 de cada 12 tiene diabetes! Es incluso más común entre las personas mayores.

Las personas con diabetes tienen niveles muy altos de glucosa.

La glucosa, o azúcar en la sangre, proviene de los alimentos que comemos y suministra energía al cuerpo. El cuerpo de las personas con diabetes no procesa bien la glucosa.

Si usted no cuida su diabetes ni la mantiene bajo control, se pueden dañar:

- ◆ sus riñones
- ◆ su corazón y vasos sanguíneos
- ◆ sus nervios
- ◆ sus ojos.

Muchas personas con diabetes sólo tienen síntomas leves.

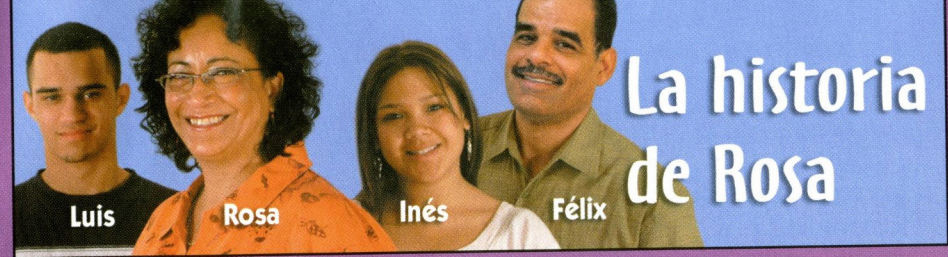
Estos síntomas pueden incluir:

- ◆ sensación de cansancio
- ◆ pérdida de peso
- ◆ más ganas de comer o más sed
- ◆ necesidad de orinar con frecuencia
- ◆ problemas con la vista
- ◆ llagas o heridas que no cicatrizan.

Muchas personas con diabetes no manifiestan síntomas. ¡Y muchas ni siquiera saben que tienen diabetes!

Por favor lea:

¡Consulte a su profesional de la salud! Este folleto no sustituye el consejo de un profesional de la salud calificado. • Las fotos en este folleto son de modelos. Los modelos no tienen ninguna relación con los temas tratados.



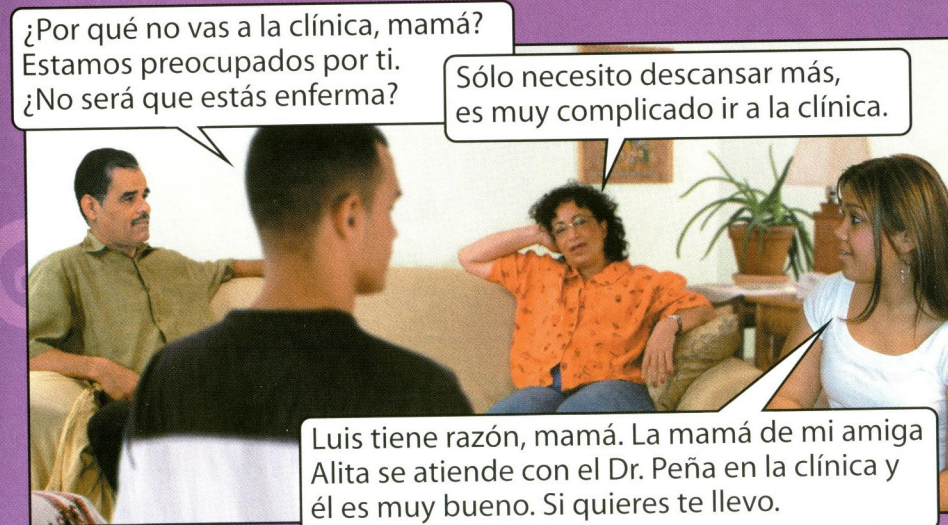
La historia de Rosa



¿Qué te pasa, Rosa?
Siempre te ves cansada.

(Suspiro)
Ay, no es nada.

Luis, tengo sed. ¿Me traes un vaso con agua?



¿Por qué no vas a la clínica, mamá?
Estamos preocupados por ti.
¿No será que estás enferma?

Sólo necesito descansar más,
es muy complicado ir a la clínica.

Luis tiene razón, mamá. La mamá de mi amiga Alita se atiende con el Dr. Peña en la clínica y él es muy bueno. Si quieres te llevo.

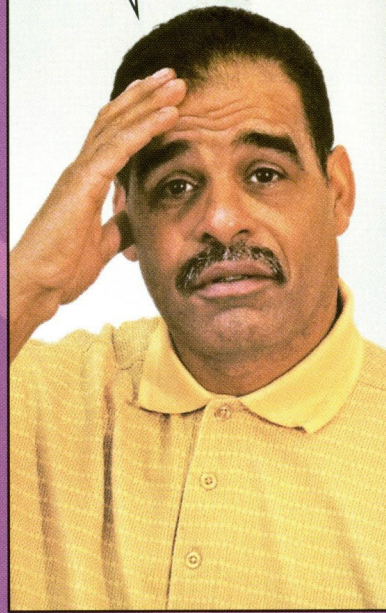
Inés, Luis y Rosa regresan de la clínica.

¿Y? ¿Recibiste los resultados de los análisis hoy?

Sí. Félix, ¡tengo diabetes!



¡Ay no, Rosa!
¡Qué mala noticia!



Mi tío tenía diabetes, pero no se atendió y se puso muy grave.



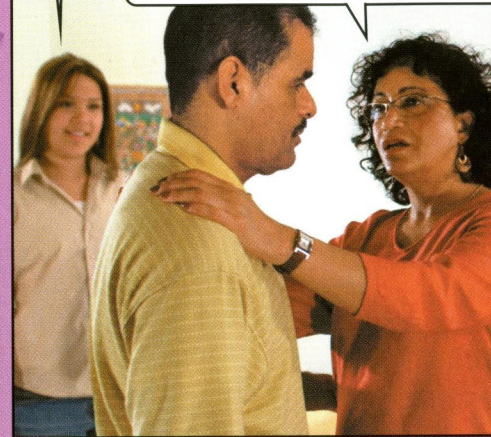
Yo también me preocupé cuando me lo dijo. Pero el Dr. Peña dice que la diabetes se puede controlar y que puedo llevar una vida sana.

El Dr. Peña nos dijo que debemos hacer algunos cambios para ayudar a mamá.

¡Así va a comenzar a sentirse mejor!

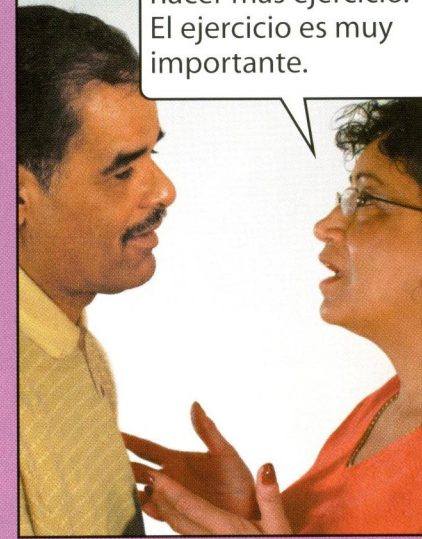
El Dr. Peña dijo que mamá tiene que adelgazar. Eso puede ayudar mucho.

Sí. Todos tenemos que comenzar a comer comida sana: más vegetales, frijoles y cereales integrales. ¡Y menos grasa!



¿No más comida rápida?

¡Exacto! Tenemos que comer menos y hacer más ejercicio. El ejercicio es muy importante.



¿Por qué no empiezas a caminar todos los días, mamá? Nosotros iremos contigo.

Sí, empecemos a hacerlo. También me gusta trabajar en el jardín. El Dr. Peña dice que es un buen ejercicio.

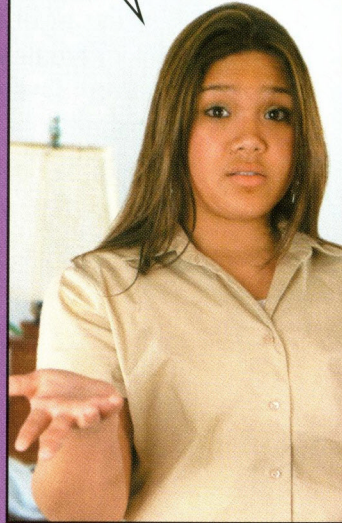


Tienes otra cita con el Dr. Peña pronto ¿no, mamá?



Sí. Me va a enseñar a hacerme un análisis simple todos los días para ver si tengo la diabetes bajo control.

Y puede darte medicina para la diabetes, si la necesitas.



El Dr. Peña me dijo que para mantenerme sana debo seguir sus instrucciones todos los días. Si no, mi diabetes puede empeorar.



¡Te queremos mucho para permitir que empeores!

Y tal vez encontremos algo positivo en todo esto... Todos podemos llevar una vida más sana. ¡Comencemos hoy mismo!

Cuide a su familia... y cuídesse usted.

Las medidas que está tomando la familia de Rosa también pueden servir para que usted y su familia se mantengan sanos y prevengan la diabetes.

Si tiene sobrepeso, adelgace.

El bajar de peso puede ayudar a prevenir la diabetes. Puede bajar de peso al mantenerse activo, comer menos y elegir alimentos saludables.

Seleccione alimentos con menos grasa y azúcar.

- ◆ Utilice menos grasa para preparar sus alimentos. Utilice diferentes especias para darle más sabor a la comida.
- ◆ Coma más cereales integrales, frutas, frijoles y vegetales.
- ◆ Reduzca las porciones de sus alimentos.
- ◆ Evite los dulces, las sodas, los refrescos y la comida rápida.

¡Haga más ejercicio!

Los adultos deben hacer 30 minutos o más de actividad física casi todos los días. Los niños deben hacer al menos 60 minutos de actividad física casi todos los días.

¡El ejercicio puede ser divertido! Haga la prueba:

- ◆ caminando
- ◆ bailando
- ◆ dedicándose a la jardinería
- ◆ andando en bicicleta
- ◆ jugando con sus hijos.

Siempre consulte a su médico o a los profesionales de su clínica antes de iniciar un programa de ejercicios.

Aunque Rosa tenga diabetes, puede vivir bien y llevar una vida sana por muchos años.

Para mantenerse sana, es probable que una persona con diabetes tenga que:

- ◆ controlar sus niveles de glucosa
- ◆ bajar de peso
- ◆ llevar una dieta especial
- ◆ hacer más ejercicio
- ◆ hacerse un control de la vista en forma habitual
- ◆ tomar medicina para la diabetes.

¿Cree que usted pueda tener diabetes?

Responda a las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Tiene sobrepeso?
- ◆ ¿No hace ejercicio, o hace muy poco ejercicio?
- ◆ ¿Es de origen hispano o latino, nativo americano o afro americano?
- ◆ ¿Alguien en su familia tiene diabetes?
- ◆ ¿Tiene más de 45 años?
- ◆ ¿Tiene la presión arterial o el nivel de colesterol altos?
- ◆ ¿Tuvo diabetes durante un embarazo? ¿O dio a luz a un bebé que pesara más de 9 libras?

Si respondió "sí" a por lo menos una de estas preguntas, pida a su médico o al personal de su clínica que le hagan un análisis de diabetes. También es posible que pueda hacerse un análisis de diabetes gratuito o de bajo costo en clínicas y en programas de controles de salud comunitarios. Hágalo por usted... ¡y por su familia!

Para saber más, consulte:

- ◆ a su médico o personal de la clínica
- ◆ a los departamentos de salud local o estatal
- ◆ a la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)
—www.diabetes.org/espanol
—1-800-342-2383 (inglés o español).

Rosa aprendió cómo contribuir a la salud de su familia. Usted también puede aprender. Infórmese acerca de la diabetes hoy mismo!

