**Diabetes: ¿Corren los Hispanos y los Latinos un Riesgo Mayor?**

**¿Qué es la diabetes?**

La diabetes es una de las causas principales de muerte e incapacidad en los Estados Unidos. Es la sexta causa principal de muerte entre los Hispanos/Latinos en los Estados Unidos y la cuarta causa principal de muerte entre las mujeres hispanas y los ancianos. Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de desarrollar condiciones de salud secundarias, incluyendo enfermedades cardíacas coronarias, ceguera, enfermedades renales, enfermedades vasculares y amputaciones.

La diabetes es una enfermedad por la cual el cuerpo no produce suficiente insulina o no utiliza la insulina debidamente. La insulina es una hormona que convierte el azúcar en la sangre a energía. En una persona con diabetes, el azúcar permanece en el torrente sanguíneo y las células se ven privadas de energía. El exceso de azúcar en la sangre causa problemas en todo el cuerpo tales como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, presión arterial alta, ceguera, problemas de los riñones, y pérdida de sensación o adormecimiento en los pies y las piernas.

**¿Corren los Hispanos/Latinos más riesgo de padecer diabetes?**

En comparación con la población en general, es más probable que los Hispanos/Latinos desarrollen diabetes. Se estima que 2.5 millones, o sea un 10.4 por ciento de los Hispanos/Latinos mayores de 20 años, tienen diabetes. Es aún más probable que los hispanos tengan diabetes no diagnosticada comparada con las personas blancas y afro americanas. Aproximadamente el 50 por ciento de los niños Hispanos/Latinos nacidos en el año 2000 tienen la probabilidad de desarrollar diabetes durante sus vidas. Los factores de riesgo incluyen: tener sobrepeso; tener un padre, una madre, un hermano o una hermana con diabetes; ser mayor de 45 años; haber desarrollado diabetes durante el embarazo; ser Hispano/Latino, nativo de Alaska, nativo/indígena americano, afro americano o americanos de ascendencia , asiática, o de las Islas del Pacífico.

**¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?**

Una persona con diabetes podría no tener ningún síntoma, pero algunos de los síntomas comunes incluyen:

* tener mucha sed
* tener mucha hambre
* tener la piel seca y con comezón
* orinar con frecuencia
* perder peso inexplicablemente
* sentirse muy cansado
* perder la sensación o sentir hormigueo en las pies
* tener lesiones que tardan en curar
* tener la visión borrosa

**¿Cómo se diagnostica la diabetes?**

Un proveedor de salud puede diagnosticar la diabetes realizando una prueba para medir la cantidad de azúcar en la sangre. Las tres pruebas más comunes son la prueba en ayuno de glucosa en plasma, la prueba oral de tolerancia de la glucosa, y la prueba al azar de glucosa en plasma.

**¿Se puede curar o prevenir la diabetes?**

La diabetes no se puede curar, pero se puede controlar a través del cuidado médico y haciendo cambios de estilo de vida así como llevando una dieta saludable y manteniéndose físicamente activo. El fumar aumenta el riesgo de tener problemas asociados con la diabetes tales como derrame cerebral y enfermedades del corazón. Por lo tanto, si usted fuma, busque ayuda para ¡DEJAR DE HACERLO! Ciertos tipos de diabetes se pueden prevenir. Los estudios han demostrado que el ejercicio en moderación y una dieta saludable pueden demorar y posiblemente prevenir la diabetes Tipo 2 (la cual no depende de insulina o comienza en la edad adulta). Si a pesar de estos esfuerzos una persona desarrolla diabetes, se pueden prevenir muchas complicaciones de la misma a través de un monitoreo cuidadoso y trabajando con un proveedor de salud.

**¿Dónde puedo obtener más información?**

Asociación Americana de la Diabetes: <http://www.diabetes.org/in-my-community/programs/latino-programs>

Programa de Educación Nacional de la Diabetes:   
<http://www.ndep.nih.gov/i-have-diabetes/tengodiabetes.aspx>

Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos:   
<http://www.hispanichealth.org/programs/diabetes.aspx>

Centros para el Control de Enfermedades y Prevención de los EE.UU.   
<http://www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm>

<http://www.idph.state.il.us/idhp/idhp_HispanicRiskForDiabetes_sp.htm>