

24° DÍA DE ALERTASM ANUAL DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES 2012

¿Qué es el Día de Alerta de la Asociación Americana de la Diabetes?

El Día de Alerta de la Asociación Americana de la Diabetes, que se celebra cada cuarto martes del mes de marzo, es un llamado de un día para la “toma de conciencia” solicitando al pueblo Estadounidense que tome el Examen de Riesgo de la Diabetes para averiguar si están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Este año, estaremos aconsejando a las personas tomen nuestro examen de riesgo, el cual ha sido actualizado y pedirles que visiten nuestra página de Facebook, donde también pueden hacer preguntas, interactuar en nuestra comunidad y poder compartir el examen con sus amistades y seres queridos. Este examen ha sido actualizado con un nuevo algoritmo ajustado para alinearse con un sistema de puntuación más contemporáneo y preciso el cual permite al público general poder evaluar en una forma más eficaz su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Adicionalmente, al hacer el examen más fácil de tomar y tenerlo disponible en una plataforma que también es fácil de usar como Facebook. Además, estaremos incluyendo incentivos para las personas a que no sólo tomen el examen pero que también lo compartan con sus redes sociales.

Con este fin, la frase promocional para nuestro 24º Día de Alerta de la Asociación Americana será “Tómelo. Compártalo.”

¿Por qué es importante el día de Alerta de la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a 26 millones de niños y adultos en Estados Unidos y un cuarto de ellos, unos 7 millones aun no saben que la padecen. Otros 79 millones, o uno de cada tres adultos Estadounidenses, padecen pre-diabetes, lo cual los coloca en un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Lamentablemente, a muchos, el diagnóstico puede llegarles siete a diez años después de que la enfermedad ha comenzado y después de que las debilitantes y mortales complicaciones se han desarrollado. Por consiguiente, el diagnóstico temprano es fundamental para un tratamiento exitoso y para atrasar o prevenir algunas de sus complicaciones tales como enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, derrame cerebral, amputaciones y muerte.

La Asociación ha hecho un compromiso firme hacia la prevención primaria de la diabetes tipo 2 al incrementar el nivel de conciencia de la prediabetes e involucrar arduamente a los individuos para que participen en comportamientos preventivos tales como, la pérdida de peso, actividad física y alimentación saludable. El Día de Alerta es un momento en el tiempo en el cual podemos crear conciencia y promover una acción pronta entre el público en general, especialmente aquellos en riesgo.

¿Quiénes deben participar del Día de Alerta de la diabetes?

Todos deberíamos conocer los factores de riesgo de la diabetes tipo 2. Las personas con sobrepeso, poco activas (con un estilo de vida sedentario) y los mayores de 45 años deben considerarse en riesgo para esta enfermedad. Los afro-americanos, hispanos/latinos, americanos nativos, asiático-americanos, nativos de las islas del Pacífico y las personas con antecedentes familiares de esta enfermedad también están bajo un riesgo incrementado de padecer diabetes tipo 2. Los estudios demuestran que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o atrasarse perdiendo 7% del peso corporal (tal como 15 libras si usted pesa 200 libras) mediante una actividad física habitual (30 minutos por día, cinco días a la semana) y una alimentación saludable. Al entender que está en riesgo, usted puede tomar las medidas necesarias para prevenir el comienzo de la diabetes tipo 2.

¿Qué ocurrirá el Día de Alerta de la Diabetes 2012?

Durante 24 años la Asociación Americana de la Diabetes ha dedicado un día especial para que las personas aprendan sobre su riesgo de padecer diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una epidemia creciente en los Estados Unidos, pero puede ser controlada con el conocimiento adecuado y un comportamiento saludable. En el año 2011, la Asociación Americana de la Diabetes alentó al pueblo Estadounidense a *“Unirse al reto del millón”* y más de 600,000 personas tomaron el Examen de Riesgo de la Diabetes. El 27 de marzo del 2012, la Asociación tratará de superar ese número, inspirando a las personas a que tomen el nuevo Examen de Riesgo de la Diabetes al igual que lo compartan con todas las personas que aprecian como sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Con cada persona que tome el examen y conozca su riesgo, la Asociación estará más cerca de poder ponerle alto a la diabetes.

El nuevo Examen de Riesgo de la Diabetes pide a los usuarios que respondan preguntas simples sobre su peso, edad, antecedentes familiares y otros riesgos potenciales de padecer prediabetes o diabetes tipo 2. Ofrecemos consejos sobre la prevención para todas las personas que tomen el examen, especialmente a los que se encuentran en mayor riesgo para que consulten con su proveedor del cuidado de la salud lo más pronto posible.

¿Cómo se obtiene el Examen de Riesgo de la Diabetes de la Asociación e información adicional?

Usted puede ser parte del movimiento para ponerle Alto a la Diabetes y obtener gratis el Examen de Riesgo de la Diabetes en (inglés o español) al visitar nuestra página de Facebook, altoaladiabetes.com o llamando al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383). Si bien el Día de Alerta de la Diabetes es un evento de un día, el Examen de Riesgo de la Diabetes está disponible todo el año.

¿Cuál es la audiencia más importante a la que se dirige?

Estadounidenses con pre-diabetes.

Se estima que existen 79 millones, o sea uno de cada tres estadounidenses, que padecen pre-diabetes. Quienes padecen pre-diabetes tienen la glucosa (azúcar) en la sangre más alta de lo normal, pero no tan alta como para que se le diagnostique diabetes tipo 2. La intervención temprana con cambios en el estilo de vida tales como pérdida de peso y aumento de la actividad física pueden ayudar a atrasar o prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.

Estadounidenses con diabetes no diagnosticada

Los siguientes segmentos de población están en riesgo mayor de padecer diabetes no diagnosticada:

- **Estadounidenses mayores:** Al envejecer, las personas están en un mayor riesgo de desarrollar la diabetes. Uno de cada cuatro estadounidenses de 65 años o más padece diabetes.
- **Poblaciones étnicas de alto riesgo:** afro-americanos, hispanos/latinos, indígenas americanos, asiático-americanos e indígenas de las islas del Pacífico.