

## MES AMERICANO DE LA DIABETES ®

Noviembre es el Mes Americano de la Diabetes®, un momento para comunicar la gravedad de la diabetes y la importancia de un control adecuado de esta enfermedad. Este año, el Mes Americano de la Diabetes® se enfoca en las complicaciones mortales de la diabetes y pregunta al público estadounidense “¿Por qué usted debe preocuparse por la diabetes?”. A lo largo de todo el mes, la Asociación Americana de la Diabetes promueve las oportunidades tanto a nivel nacional como local, con el fin de elevar la conciencia sobre la diabetes y sus complicaciones graves, tales como, la enfermedad cardíaca, el derrame cerebral, la enfermedad renal, la ceguera y las amputaciones.

## PREVALENCIA DE LA DIABETES

**En todo el país:** 23.6 millones de personas -el 7.8% de la población- tienen diabetes

- Diagnosticados: 17.9 millones de personas
- No diagnosticados: 5.7 millones de personas

### Minorías

- 14.9 millones -el 9.8% de la población blanca no hispana mayor de veinte años de edad- tienen diabetes
- 3.7 millones -el 14.7% de la población negra no hispana mayor de veinte años de edad- tienen diabetes
- Los hispanos/latinos tienen **1.8** veces más probabilidades de tener diabetes que los blancos no hispanos
- Los Afroamericanos tienen **1.6** veces más probabilidades de tener diabetes que los blancos no hispanos

### Jóvenes

- A base de datos de los años 2002-2003, 15,000 jóvenes de los Estados Unidos fueron diagnosticados con diabetes tipo 1, y alrededor de 3,700 jóvenes fueron diagnosticados con diabetes tipo 2 anualmente.
- El índice de casos nuevos entre los jóvenes fue de 19.0 por cada 100,000 cada año para la diabetes tipo 1 y de 5.3 por cada 100,000 para la diabetes tipo 2.

*Si se mantiene la tendencia actual, uno de cada tres estadounidenses, y una de cada dos personas pertenecientes a minorías étnicas, nacidas en el año 2000 presentarán diabetes en algún momento de sus vidas.*

## MENSAJES CLAVE

- Desde el año 1987, el índice de mortalidad a causa de la diabetes ha aumentado el 45%, mientras que las tasas de mortalidad causada por la enfermedad cardíaca, el derrame cerebral y el cáncer han disminuido.
- Mantener los niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol bajo control puede ayudar a reducir el riesgo de que sufra un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Los exámenes anuales con dilatación de la pupila, los exámenes de rutina de los pies, así como los controles de la presión arterial pueden prevenir la ceguera, las amputaciones, la enfermedad cardíaca, la enfermedad renal y los derrames cerebrales.

**Información sobre la diabetes**  
1-888-DIABETES (1-888-342-2383)  
en línea [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

La misión de la American Diabetes Association es prevenir y curar la diabetes, y mejorar la vida de todas las personas afectadas por esta enfermedad.

- La ADA es la fuente principal para obtener información sobre la diabetes. Para obtener información y materiales, comuníquese al 1-800-DIABETES (342-2383) o visite [www.portufamilia.org](http://www.portufamilia.org).

## **LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES**

### **Enfermedad cardíaca y derrame cerebral**

- La enfermedad cardíaca y el derrame cerebral representan alrededor del 65% de las muertes de personas con diabetes.
- El riesgo de derrame cerebral y de muerte por enfermedad cardíaca es de 2 a 4 veces mayor entre las personas con diabetes.

### **Enfermedad renal**

- La diabetes es la causa principal de insuficiencia renal; representó el 44% de los casos nuevos en el año 2005.
- En 2005, 44.000 personas con diabetes comenzaron el tratamiento para la enfermedad renal en etapa terminal.

### **Amputaciones**

- Más del 60% de las amputaciones no traumáticas de miembros inferiores se producen en personas con diabetes.
- En el año 2004, se practicaron alrededor de 71.000 amputaciones no traumáticas de miembros inferiores en personas con diabetes.

### **Ceguera**

- La retinopatía diabética causa entre 12.000 y 24.000 casos nuevos de ceguera cada año, lo que hace que la diabetes sea la causa principal de los casos nuevos de ceguera en adultos de entre 20 y 74 años de edad.

## **CÓMO PREVENIR O RETRASAR LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES**

### **Recuerde los 3 valores clave**

- **El primer valor clave es la prueba de A1C.** La prueba A1C, abreviatura de prueba A<sub>1c</sub> de hemoglobina, mide el promedio de glucosa (azúcar) en la sangre durante los últimos 3 meses.  
Frecuencia: Al menos dos veces al año
- **El segundo valor clave es la presión arterial.** La presión arterial alta hace que el corazón deba trabajar demasiado y puede provocar daños en los riñones y en los ojos.  
Frecuencia: En cada consulta o visita.
- **El tercer valor clave es el colesterol.** El colesterol malo, o LDL, se acumula y obstruye las arterias, lo cual provoca el ataque cardíaco y el derrame cerebral.  
Frecuencia: Al menos una vez al año