

## LA DIABETES Y LOS LATINOS

### ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la habilidad del cuerpo para producir insulina, una hormona que permite que el azúcar en la sangre entre en las células del cuerpo para ser utilizado como energía. Hay dos tipos de diabetes: tipo 1, que usualmente ocurre durante la niñez o en la adolescencia, y la diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad, la cual aparece usualmente después de los 45 años, pero cuyo diagnóstico durante la adolescencia está aumentando.

Las consecuencias de la diabetes que ponen en peligro la vida son las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales, los cuales afectan a las personas diabéticas con una frecuencia más de dos veces mayor que a las personas que no sufren de diabetes. Otras complicaciones de la diabetes incluyen la ceguera, las enfermedades de los riñones y las amputaciones.

La diabetes es la **quinta causa de muerte** en los Estados Unidos y **no tiene cura**.

### ¿Cómo Afecta la Diabetes a los Latinos?

#### Prevalencia

- La prevalencia de la diabetes tipo 2 es **2 veces mayor** en los latinos que en los blancos no latinos.
- 2.0 millones o 10.2% de todos los latinos en los Estados Unidos tienen diabetes.
- Aproximadamente **24%** de los mexicanos americanos en los Estados Unidos y **26%** de los puertorriqueños entre los 45 y 74 años tienen diabetes.
- Casi **16%** de los cubanos en los Estados Unidos entre los 45 y 74 años tienen diabetes.

#### Los Latinos y las Complicaciones Relacionadas con la Diabetes

- **Retinopatía Diabética** es un término que se utiliza para referirse a todas las anomalías causadas por la diabetes en los pequeños vasos sanguíneos de la retina, como el debilitamiento o el escape de sangre de los vasos sanguíneos. La prevalencia de la retinopatía diabética en los mexicanos americanos es de **32 a 40%**.
- La diabetes es la causa principal de la **enfermedad renal terminal (falla del riñón)**, la cual es responsable del 43 por ciento de los nuevos casos de la enfermedad. En 1999, hubo 38,160 personas con diabetes que comenzaron tratamiento para la enfermedad renal terminal (falla del riñón), y 114,478 recibieron diálisis o trasplante del riñón. Entre las personas con diabetes, los mexicanos americanos tienen un riesgo entre **4.5 y 6.6 más alto** de desarrollar la enfermedad renal terminal.

#### La Prevención de las Complicaciones Relacionadas con la Diabetes

- **Control de la glucosa.** El mejoramiento en el control de los niveles de glucosa en la sangre beneficia a las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2. Por cada reducción del 1% en el A1C, el riesgo de desarrollar complicaciones microvasculares (enfermedades de los ojos, del riñón y neurológicas) disminuye en un 40%.
- **Control de la presión arterial.** El control de la presión arterial puede reducir las enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y derrames cerebrales) entre 33 y 50% y puede reducir las enfermedades microvasculares (enfermedades de los ojos, del riñón y neurológicas) aproximadamente en un 33%.
- **Control de las grasas en la sangre.** El control de los niveles de colesterol y otras grasas (conocidas en inglés como HDL y LDL, y los triglicéridos) puede reducir las complicaciones cardiovasculares entre 20 y 50%.
- **Prácticas preventivas para los ojos, los riñones y los pies.** La detección y el tratamiento con terapia láser de las enfermedades de los ojos causadas por la diabetes pueden reducir el desarrollo de la pérdida seria de la visión en un 50 a 60%. El buen cuidado de los pies puede reducir las tasas de amputación entre 45 a 85%.

### ¿Qué Se Necesita?

Bajo circunstancias ideales, los latinos deberían tener su enfermedad bajo control mediante un monitoreo frecuente por parte de un equipo médico especializado en el cuidado de la diabetes.

- **La Educación del paciente es crítica.** Las personas con diabetes pueden reducir el riesgo de complicaciones cuando están educadas sobre su enfermedad, cuando aprenden y practican las destrezas necesarias para controlar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre y la presión arterial, y cuando reciben chequeos médicos regulares. Los fumadores deben dejar de fumar, y los latinos que tienen sobrepeso deben desarrollar rutinas de ejercicio moderadas bajo la supervisión de un proveedor de salud con el fin de alcanzar un peso saludable.
- Las personas con diabetes, con la ayuda de sus proveedores de salud, deben **fijar metas para controlar los niveles de glucosa y colesterol y su presión arterial.**
- **La Educación del equipo médico es vital.** Como las personas con diabetes tienen una enfermedad crónica que afecta varios sistemas en el cuerpo, estas personas están en mejores manos cuando son atendidas por personal de salud altamente calificado e informado sobre la diabetes, que puedan detectar y tratar las serias complicaciones de la enfermedad. Un enfoque de equipo en el tratamiento y monitoreo de la enfermedad es muy importante para el paciente.

**Para mayor información comuníquese con American Diabetes Association al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o visite nuestra página Web, [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org).**