

ARTÍCULO DESTACADO • PRESENTADO POR LAS HEALTH EDUCATION

Comprender la diabetes



Consejos sobre concientización, prevención y autocuidado

La diabetes no entiende de pasaportes. Afecta a casi todas las familias, y la buena noticia es que se puede retrasar, controlar y, en muchos casos, prevenir.

1

¿Qué es la diabetes?

DIABETES CONCIENCIA

La glucosa es el azúcar de los alimentos, el combustible de tu cuerpo. La insulina es la llave que permite que la glucosa entre en tus células. Si esta llave no funciona correctamente, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de proporcionar energía al cuerpo.

Tipo 2

90% DE LOS CASOS

Las células se vuelven resistentes a la insulina. Un factor fuertemente influenciado por el estilo de vida.

Prediabetes

#1 VENTANA DE PREVENCIÓN

Nivel de azúcar en sangre más alto de lo normal, pero aún no se trata de diabetes. Es totalmente reversible.

Gestacional

DURANTE EL EMBARAZO

Se desarrolla durante embarazo; aumenta Tipo 2. Riesgo en un 40-60%.

Tipo 1

AUTOINMUNITARIA

No se podía evitar. Requiere insulina diaria de por vida.

VERIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS N.º 1



P: ¿Qué tipo de diabetes se desarrolla durante el embarazo y suele desaparecer después del parto?

A. Tipo 1 B. Tipo 2 C. MODY D. Gestacional

Respuesta: D – Gestacional. Las mujeres que la padecieron deben someterse a pruebas de detección cada 1 a 3 años a partir de entonces.

2 La magnitud del problema

97,6 millones

adultos estadounidenses con prediabetes

38,4 millones

Estadounidenses con diabetes

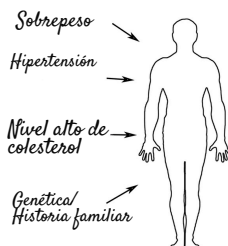
80–90%

1 de cada 4 no están diagnosticados

Los adultos hispanos y latinos tienen 1,3 veces más probabilidades de padecer diabetes que los adultos blancos no hispanos. Los adultos negros tienen un 60 % más de probabilidades de recibir un diagnóstico. En Nueva Jersey, 1 de cada 10 adultos tiene un diagnóstico de diabetes, cifra que es mayor en comunidades de bajos ingresos, urbanas e inmigrantes. Estas disparidades reflejan décadas de desigualdad en el acceso a la alimentación, la atención médica y las oportunidades económicas.

3 ¿Quiénes están en riesgo y por qué?

Factores de riesgo de la diabetes



PUEDE CAMBIAR

Peso corporal • actividad física • presión arterial • dieta.

NO SE PUEDE CAMBIAR

Antecedentes familiares • etnia • edad (35 años o más).

CONOCE TUS DERECHOS

Los centros de salud comunitarios (FQHC) no pueden negar la atención médica por motivos de estatus migratorio. La HIPAA protege su historial clínico. Los intérpretes gratuitos son un derecho federal. Muchos pacientes pagan entre \$0 y \$20 por consulta.

4

Señales de advertencia que no se deben ignorar

- **Micción frecuente y sed: signos clásicos de hiperglucemia.**
- **Fatiga extrema: las células no están recibiendo la glucosa que necesitan.**
- **Visión borrosa: el azúcar hincha el cristalino del ojo.**
- **Heridas de cicatrización lenta: la hiperglucemia perjudica la respuesta inmunitaria.**
- **Hormigueo o entumecimiento en pies y manos; puede indicar daño nervioso.**



LLAME AL 911

Si alguien tiene aliento con olor afrutado, vómitos, confusión o debilidad extrema con niveles altos de azúcar en la sangre, se trata de una emergencia médica.

VERIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS N.º 2

P: ¿Qué porcentaje de personas con prediabetes desconocen que la padecen?

A. 10% B. 40% C. 65% D. 80–90%

Respuesta: D — 80–90%. Ocho de cada 10 nunca han sido informados. La prediabetes no tiene síntomas. La única forma de saberlo es mediante un análisis de sangre.

5

Los alimentos como medicina — Sin renunciar a tu cultura

Nadie te está pidiendo que dejes de comer arroz, frijoles, plátanos, sopa joumou o arroz con pollo. Pequeños cambios en la preparación y en la porción producen cambios drásticos en el nivel de azúcar en la sangre.

EL MÉTODO DEL PLATO PARA LA DIABETES

½ plato

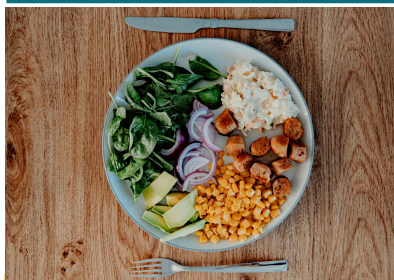
Verduras sin almidón: espinacas, repollo, okra, pimientos, zanahorias, verduras.

¼ plato

Proteínas magras: pollo, pescado, huevos, frijoles, lentejas.

¼ plato

Carbohidratos de calidad: arroz integral, batatas, cereales integrales.



TU CULTURA NO ES EL ENEMIGO

Las legumbres haitianas, los frijoles negros, las lentejas y los guisos de verduras caribeños se encuentran entre los mejores alimentos que puedes consumir para protegerte de la diabetes.

UNA PEQUEÑA VICTORIA

Sustituye un refresco de 355 ml (¡con 39 g de azúcar!) por agua cada día.

6

Movimiento: La medicina menos utilizada

150 minutos semanales de actividad moderada + una pérdida de peso del 7% reducen el riesgo de diabetes tipo 2 en un 58%, el doble de efectivo que la metformina (31%) en el estudio DPP, un referente en el campo. Para adultos mayores de 60 años: reducción del 71%.

58%

Reducción del riesgo de diabetes tipo 2 con 150 min/semana + 7% de pérdida de peso.

71%

Reducción del riesgo para adultos mayores de 60 años.

10 minutos

Caminar después de las comidas reduce el nivel de azúcar en sangre entre 20 y 30 mg/dL.

2x

Más efectivo que Metformina

No necesitas un gimnasio:

■ **Caminata de 10 minutos después de las comidas: reduce el nivel de azúcar en sangre posprandial entre 20 y 30 mg/dL.** ■ **Bailar: kompa, salsa o merengue.**

- **Jardinería: intensidad ligera a moderada, fortalece los músculos.**
- **Latas de sopa: como pesas de mano económicas.**
- **Yoga/estiramientos: mejora la sensibilidad a la insulina.**

VERIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS N.º 3

P: ¿Cómo reduce el ejercicio el nivel de azúcar en la sangre?

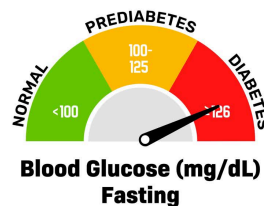
- A. El sudor la elimina B. Los músculos absorben glucosa; mejora la sensibilidad a la insulina C. Reduce la insulina D. Acelera la digestión**

Respuesta: B — Los músculos en actividad absorben glucosa directamente de la sangre y el ejercicio mejora la respuesta de las células a la insulina.

7 Conozca sus números

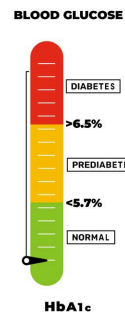
GLUCOSA EN AYUNAS

Prediabetes	<100 mg/dL
normal	100–125 mg/dL
Díabetes	≥126 mg/dL



HbA1C (PROMEDIO DE 3 MESES)

Prediabetes	<5,7%
normal	5,7–6,4%
Diabetes	≥6,5%





GLUCOSA ALEATORIA

Diabetes

≥200 mg/dL con síntomas



GUÍA DE DETECCIÓN

El USPSTF recomienda realizar pruebas de detección a todos los adultos de 35 a 70 años con sobrepeso. Para los adultos hispanos, negros, asiáticos e isleños del Pacífico, se recomienda realizar pruebas de detección a cualquier edad si tienen sobrepeso.

8

Los fundamentos del manejo de la diabetes

A

Nivel de HbA1c inferior al 7%

Cada reducción del 1% disminuye el riesgo de daño ocular, renal y nervioso.

entre un 25 y un 40%.

B

Presión arterial inferior a 130/80

Controla la tensión cardiovascular, la principal causa de muerte en personas con diabetes.

do

Colesterol: LDL inferior a 100

Protege las arterias contra la placa acumulación que la diabetes acelera.

LOS MEDICAMENTOS SON HERRAMIENTAS, NO CASTIGO.

La metformina es el tratamiento de primera línea de referencia. Los fármacos GLP-1 (Ozempic, Trulicity, Wegovy) son opciones más recientes. La insulina es el medicamento más eficaz para reducir la glucosa que existe; esto no es señal de fracaso.

NO FUMAR

El tabaco empeora todas las complicaciones de la diabetes: cardíacas, renales, oculares y nerviosas. Dejar de fumar a cualquier edad reduce drásticamente el riesgo.

VERIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS

N.º 4

P: Un valor de A1C del 6,2% es:

A. Normal B. Prediabetes C. Diabetes D. Inconcluso

Respuesta: B — Prediabetes. La ventana de intervención — cambios en el estilo de vida aquí pueden prevenir hasta Al 70% de los casos de prediabetes no se convierten en diabetes.

ACTÚA ESTE MES: ELIGE UN PASO ESTA SEMANA

- **1. Programe una prueba de A1C.**
- **2. Da un paseo de 10 minutos después de cenar, esta noche.**
- **3. Sustituye un refresco al día por agua.**
- **4. Prueba el método del plato en una comida.**
- **5. Comparte este boletín con un miembro de tu familia.**
- **6. Ponte en contacto con LAS; te guiaremos en el proceso.**



DÓNDE OBTENER AYUDA EN NUEVA JERSEY

Newark CHC Zufall	Tarifa variable, sin preguntas sobre inmigración.
Health Mary Eliza	Varias ubicaciones en Nueva Jersey, gran población hispanohablante.
Mahoney Trinitas	Rutgers, Newark — Atención comunitaria para la diabetes. Programa certificado de educación sobre la diabetes. 1-800-701-0710 (multilingüe, Medicaid).
Regional NJ	Marque 2-1-1: servicio multilingüe disponible las 24 horas, los 7 días de la semana; no se requiere identificación.
FamilyCare NJ 211	Eli Lilly — 35 dólares al mes.
Cápsula de insulina	Descuentos del 40 al 80 % en los precios de los medicamentos.
GoodRx	

RESUMEN: CINCO COSAS QUE DEBES RECORDAR

- 1. La diabetes es prevenible. Los cambios en el estilo de vida reducen el riesgo en un 58%.
- 2. Conozca sus valores: hemoglobina glicosilada (A1C), presión arterial, colesterol.
- 3. Reconoce los primeros síntomas: sed, micción frecuente, fatiga, visión borrosa, cicatrización lenta. 4. Tus alimentos tradicionales no son el enemigo; adáptate, no los elimines.
- 5. Hay ayuda disponible en Nueva Jersey, gran parte de ella gratuita. No estás solo/a.

CONÉCTATE CON LAKAY HEALTH ACCESS

Hablamos inglés, español, francés y criollo haitiano.

Teléfono 908-620-5053 • Correo electrónico: info@lakayaccessante.org

Sitio web lakayaccessante.org

Acceso equitativo y personalizado para todos.

Fuentes: Asociación Americana de Diabetes — Estándares de atención (2024); CDC — Informe nacional de estadísticas sobre diabetes; Plan de acción para la diabetes de Nueva Jersey (2023); Programa de prevención de la diabetes (NEJM, 2002).

