

Los latinos en EE. UU. y LA DIABETES TIPO 2

1 Controla la diabetes con la tecnología.

Puedes controlar mejor la diabetes con una pluma de insulina inteligente que calcula las dosis de insulina y un monitor continuo de glucosa que te permite controlar los niveles de azúcar sin tener que pincharte los dedos.

2 Mantente informado.

Tu médico te puede recomendar un programa educativo sobre la diabetes para que aprendas a controlar el nivel de azúcar en la sangre lo más eficientemente posible.

3 Complicaciones de la diabetes tipo 2.

La insuficiencia renal y la ceguera son complicaciones de la diabetes tipo 2. Son más comunes entre los latinos, pero se pueden evitar si controlas el nivel de azúcar en la sangre.

4 Tu salud está en tus manos.

Tu salud depende de ti. Es importante comer alimentos saludables, mantenerte activo, tomarte la medicina y no faltar a las citas médicas.

6 La actividad física.

Si no te nace hacer ejercicio, puedes trabajar en el jardín, sacar al perro a caminar al parque o poner tus canciones favoritas y bailar por un rato todos los días.

8 Factores de riesgo.

Ciertos factores de riesgo para la diabetes tipo 2, como el sobrepeso, la presión arterial alta y el estrés, tienden a ser altos entre los adultos latinos.

5 Es un asunto familiar.

Seguir una dieta saludable puede ser difícil sin el apoyo de tu familia. Pero si se unen a tu esfuerzo para vivir más saludablemente, tus seres queridos también pueden reducir el riesgo de ser diagnosticados.

7 Conoce el riesgo.

Más del 50 % de adultos latinos en los Estados Unidos corren el riesgo de ser diagnosticados con la diabetes tipo 2 y, para muchos, el riesgo surge cuando aún son jóvenes.

Revisado por la Dra. Brunilda Nazario (doctora de medicina; MD, por sus siglas en inglés) el 10 de enero de 2024.

FUENTES: Asociación Americana de la Diabetes. «La tecnología de la diabetes ha mejorado sustancialmente»; «Encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área». CDC. «Los hispanos o latinos en los Estados Unidos y la diabetes tipo 2». *Investigación clínica y métodos*. «El apoyo familiar y las barreras dietéticas en los adultos hispanos mayores con diabetes tipo 2». *Investigación y revisiones de diabetes / metabolismo*. «Cómo entender la epidemia creciente de diabetes tipo 2 en la población hispana que vive en los Estados Unidos». Diabetes R. U. «¿Qué es la tecnología para la diabetes?». Sociedad de Endocrinología. «Tecnología para la diabetes».