



Estudios médicos han demostrado que los latinos, junto a los afroamericanos, tienen un riesgo dos veces mayor de desarrollar diabetes tipo II que las personas de cualquier otra raza.

De acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes, dos millones de hispanos tienen diabetes tipo II (10.2 por ciento de todos los latinos en el país).

Muchos de los afectados son adultos jóvenes que podrían estar sufriendo de una condición llamada pre-diabetes, es decir, que sus niveles de azúcar en la sangre están por encima de lo normal pero que aún no son lo suficientemente elevados como para considerarse diabetes.

Según explica la doctora Valery Chu, farmacéutica clínica de del Centro de Diabetes del Hospital St. Barnabas, en El Bronx, el 70 por ciento o más de los que tienen pre-diabetes, y no hacen cambios saludables en su estilo de vida, progresarán a la diabetes en los próximos 10 años.

"Hay muchas personas con pre-diabetes y no lo saben. El problema es que no presentan síntomas aunque su azúcar esta alta", explica Chu.

Aprovechando que noviembre es el Mes Nacional para Concientizar sobre la Diabetes, la experta aconseja a los latinos a que se hagan pruebas para descartar si tiene la enfermedad o si están en riesgo de desarrollarla. La sugerencia es para todos por igual, sin importar su edad o estado físico.

"Muchos adultos jóvenes, en sus 20 o 30 años, no tienen un doctor de cabecera porque al sentirse saludables creen que no necesitan uno. Pero deberían chequearse el azúcar, porque esa es la única manera para saber si estas en camino a desarrollar diabetes", dice la especialista.

El riesgo de la obesidad

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), indican que entre las causas principales de la diabetes entre los latinos destacan la alta tasa de obesidad y el sedentarismo. Se estima que uno de cada cinco latinos sufre de obesidad o sobrepeso.

"Las personas que son obesas deben hacer cambios permanentes en su estilo de vida y estar más activas para poder bajar de peso", indica la doctora Chu, quien aclara que esto no significa necesariamente inscribirse en un gimnasio o correr todos los días, sino moverse más, caminar más y subir las escaleras.

Otra sugerencia de la especialista es alimentarse de forma saludable, sustituyendo los alimentos altos en grasa y azúcar por frutas y vegetales. También se recomienda abandonar el cigarrillo en el caso de los que fuman y limitar el consumo de alcohol.

El diagnóstico

Hay varias maneras de diagnosticar la diabetes. Pero por lo general se realizan dos pruebas de sangre conocidas como A1C y Glucosa plasmática.

A1C. La prueba A1C mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses. Las ventajas de recibir un diagnóstico de esta manera es que no tiene que ayunar ni beber nada.

Se diagnostica diabetes cuando: A1C = 6.5 por ciento

Glucosa plasmática en ayunas. Esta prueba generalmente se realiza a primera hora en la mañana, antes del desayuno, y mide su nivel de glucosa en la sangre cuando está en ayunas (no comer ni beber nada excepto agua por lo menos 8 horas antes del examen).

Se diagnostica diabetes cuando: Glucosa plasmática es = 126 mg/dl.

Autoexamen de riesgo

Sólo un médico, mediante pruebas de sangre puede determinar si usted tiene diabetes tipo II o pre-diabetes. Sin embargo, usted podría saber si se encuentra en riesgo de desarrollar la enfermedad mediante una prueba gratis y fácil de realizar, que consiste en un cuestionario de siete preguntas.

“La Prueba de Riesgo de la Diabetes, que no es un examen de sangre y no requiere que vayas a un médico de inmediato, te puede decir si tienes posibilidades de desarrollar la enfermedad en un futuro. Es muy fácil y cualquier persona puede tomarla. Consiste en siete preguntas básicas y si sacas más de cinco puntos deber ir a ver a doctor, porque esto sugiere que podrías tener pre-diabetes, diabetes, o que tu riesgo de desarrollarla en un futuro es mucho más alto”, indica la doctora Valery Chu, del Centro de Diabetes del Hospital St. Barnabas.

El autoexamen de riesgo está disponible en la página web de la Asociación Americana de la Diabetes: diabetes.org/es.

La diabetes tipo II

La diabetes tipo II es una enfermedad crónica que no tiene cura. Se caracteriza por la incapacidad del cuerpo de producir o utilizar adecuadamente la insulina, una hormona producida por el páncreas que regula los niveles de azúcar (energía) en el organismo. Si no se trata a tiempo puede causar alta tensión arterial, ataques cardíacos, apoplejías, deficiencias renales, ceguera, amputaciones y hasta la muerte.

Fuente: eldiariony.com / **Pedro F. Frisneda**