



Conocimiento de Salud

Paso a Paso: pequeños cambios en el estilo de vida pueden prevenir la diabetes

(NAPSM)—Hay buenas noticias para los hispanos al riesgo de padecer diabetes. Un reciente estudio indica que las personas que tienen riesgo de padecer diabetes Tipo 2 pueden prevenir o demorar esta enfermedad. Esta información es importante para la comunidad hispana. El número de casos de diabetes reportado en varias comunidades de habla hispana en los Estados Unidos está aumentando a una tasa que muchos describen como epidémica.

De acuerdo con el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program, NDEP), las personas de alto riesgo pueden prevenir la diabetes perdiendo una pequeña cantidad de peso limitando su ingesta de grasas y de calorías y al haciendo ejercicio 30 minutos al día, 5 días a la semana. De los 30 millones de hispanos que viven en los Estados Unidos, aproximadamente dos millones han sido diagnosticados con diabetes. Los factores de riesgo para la diabetes incluyen antecedentes familiares, grupo étnico, peso excesivo, diabetes gestacional, alta presión sanguínea y valores anormales de lípidos.

Como parte de la nueva campaña, “Prevenamos la Diabetes Tipo 2, Paso a Paso”, el NDEP ha lanzado un nuevo CD de música “MOVIMIENTO, por su Vida”, una colección de seis canciones originales con ritmo y lírica latinos que



Las investigaciones muestran que se puede prevenir la diabetes perdiendo una pequeña cantidad de peso.

celebran la vida en un esfuerzo por promover la actividad física como una manera de conservar la salud y ayudar a prevenir la diabetes.

“Todo cuenta—subir y bajar escaleras, pasear al perro, bailar, cortar el césped—pequeños cambios que puede incorporar fácilmente en su rutina diaria”, dijo Saul Malozowski, M.D., de los Institutos Nacionales de Salud. “¡Hágalos parte de su vida diaria, diviértase, y hágalo paso a paso!”

Si desea más información o si desea obtener una copia gratuita de MOVIMIENTO o de cualquiera de los materiales de la campaña, llame al teléfono 1-800-438-5383. Los especialistas de información bilingüe se encuentran disponibles en este número. O visite el NDEP en www.ndep.nih.gov.