

## ***Los hispanos y latinos: Ustedes pueden ayudar controlar un epidémico crecimiento con los ABCs de la diabetes***

Por el [Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes \(NDEP\)](#)



Dentro de la comunidad Hispano y Latino, las recetas de la familia, las tradiciones y los principios fundamentales se pasan de una generación a otra. Y por eso, el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) quiere que Latinos con diabetes compartan este mensaje: juntos podemos controlar el epidémico. El plan de acción de NDEP - también se llama **los ABCs de la diabetes** - A1C, Presión arterial (**B**lood **P**ressure en inglés), y **C**olesterol – es para reducir el riesgo, para que la enfermedad cardiovascular y otras complicaciones de la diabetes mejoren. No sólo para la salud de esta generación, sino también mejorar la salud de las generaciones de la futura.

Casi 2.5 millones hispanos y latinos (casi 10 por ciento) tienen la diabetes en los Estados Unidos. Los americanos mexicanos, el subgrupo más grande de los hispanos y latinos, son casi dos veces tan probables tener diabetes como blancos y non-Latinos. En el año 2050, dos de cada cinco hispanos y latinos y uno de cada dos hispanas y latinas (nacieron en el año 2000) tendrán la diabetes. Cerca de 65 por ciento de gente con diabetes mueren de enfermedad cardíaca o de apoplejía. Los adultos con diabetes son dos a cuatro veces más probablemente de tener enfermedad cardíaca o de sufrir de apoplejía que los adultos sin diabetes.

**Pero, hay esperanza.** Los hispanos y latinos pueden controlar la diabetes con los ABCs y reducir el riesgo del ataque del corazón y de la apoplejía más que 50 por ciento con el plan de acción de NDEP, por trabajando hacia un buen futuro.

**Sepa sus números de los ABCs.** Pregunte a su médico sobre que su A1C, presión arterial, y los números del colesterol; qué deben ser; y qué usted puede hacer para alcanzar sus objetivos. La prueba de A1C mide su nivel medio de la glucosa de la sangre de los últimos tres meses. Es importante tener una prueba de A1C, por lo menos, dos veces cada año. El objetivo para la mayoría de la gente con diabetes es un A1C debajo de 7. Es importante tener una prueba de su presión arterial durante cada visita al médico porque una tensión arterial alta puede hacer que su corazón trabaja demasiado difícilmente. La meta de la presión arterial, para la mayoría de la gente con diabetes, está debajo de 130/80. LDL, o el colesterol malo, acumula en sus arterias. Su médico debe comprobar su colesterol, por lo menos, una vez cada año. La meta de LDL para la mayoría de la gente es menos de 100.

**Controle los ABCs.** Coma las porciones correctas de alimentos saludables y coma alimentos que contengan menos grasa. Coma más frutas para la fibra y seleccione una mezcla de verduras. Elija las carnes o las aves de corral magras, y elija el queso bajo en grasa. Beba el agua o la leche con poca grasa o sin grasa. Haga 30 a 60 minutos de actividad física para la mayoría de los días de la semana. Mantenga un peso corporal saludable. Establezca metas que usted puede lograr y si alguna meta es muy grande, divídala en pasos pequeños. Usa el folleto de NDEP [Consejos para ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable](#). Visite al médico, por lo menos, dos veces cada año y trate problemas temprano.

Inmediatamente, usted puede sentirse mejor, mantenerse saludable, y tener más energía. Y más en el futuro, usted puede reducir su riesgo del ataque al corazón y problemas del ojo, de apoplejía, del riñón, o de enfermedades de los nervios – usted puede ayudar controlar el epidémico de la diabetes dentro de su comunidad. Para información gratis sobre la diabetes para hispanos y latinos, o sobre los ABCs de la diabetes, puede visitar [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) o llame al 1-800-438-5383, para hablar con alguien en inglés o español. Aprenda más de NDEP de [Consejos para ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable](#) y [4 pasos para controlar la diabetes por vida](#) (folleto), y [de otros materiales y recursos del sitio](#). Hay muchas materiales disponibles en inglés o español.

*El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.*