

Salud de La Mujer y Diabetes

Comprender su Riesgo

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Muchas personas no saben que pueden estar en riesgo de desarrollar diabetes. La detección temprana es importante porque, cuando no se trata, la diabetes puede provocar problemas de salud graves, especialmente en las mujeres.



Prediabetes

- Un riesgo para la Diabetes Tipo II.
- Altos niveles de azúcar en la sangre.
- 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene Prediabetes, pero muchos no lo saben.

Diabetes Gestacional

- Se desarrolla durante el embarazo.
- Factor de riesgo para la Diabetes Tipo II.
- Puede afectar la salud de la madre y el bebé.

Los Tipos de Diabetes



Diabetes Tipo I

- Diagnosticado en la infancia.
- El cuerpo no puede producir insulina.
- Tipo menos común.

Diabetes Tipo II

- El tipo más común.
- El cuerpo se vuelve resistente a la insulina.



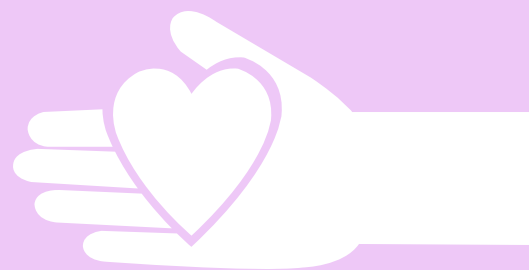
¿Cuáles son los Síntomas de la Diabetes?

- Fatiga
- Aumento de la sed
- Orinar frecuentemente
- Hormigueo en pies o manos
- Curación lenta de heridas
- Mareo
- Visión borrosa
- Boca seca
- Aumento de infecciones

¿Cuáles son los Factores de Riesgo de la Diabetes?

- Alta presión sanguínea
- Historia de problemas cardíacos
- Diabetes gestacional
- Genética
- Dieta no saludable
- Peso alto
- La inactividad física
- Edad 45+

¡Un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes!



Consejos para Reducir los Factores de Riesgo de la Diabetes

Hagase la Prueba

- Pidale a su médico que analice su nivel de azúcar en la sangre.
- Si está embarazada, hágase la prueba de Diabetes Gestacional entre las semanas 24 y 26 de embarazo.
- Si tuvo Diabetes Gestacional, verifique los niveles de azúcar en la sangre 12 semanas después del parto.



Coma Saludable

- Beba agua en lugar de refrescos o bebidas azucaradas.
- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Elija alimentos a la parrilla en lugar de alimentos fritos.
- Limite los alimentos envasados.



Mantengase Físicamente Activa

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Salga a caminar durante tus descansos o mientras hablas por teléfono.
- Intente clases de yoga o ejercicios en casa en YouTube.
- Ponga música y baila mientras cocinas o limpias.



Hable con su Médico/Profesional de la Salud

- Hágase una prueba de riesgo de diabetes.
- Comparte si tiene síntomas.
- Obtenga información sobre cómo vivir saludablemente con diabetes.
- Pregunte acerca de los educadores o programas de diabetes en su área.



Recursos



Visite nuestro sitio web escaneando el código para obtener más recursos e información, incluido cómo ubicar a un educador en diabetes, consejos y recetas de alimentación saludable y formas fáciles de aumentar su actividad física.

<https://scehsc.usc.edu/diabetes-resources/>

USC Environmental Health Centers

 envhealthcenters.usc.edu  @USCEnviroHealth

  @USCEHC

MADRES Center

 madres.usc.edu  @madrescenter

Infographic: Sydney Powell, USC

