

# COSAS IMPORTANTES que Las Mujeres Afroamericanas con Diabetes Deben Saber

## La diabetes es más frecuente entre las mujeres afroamericanas que en otros grupos étnicos.

Es un 33% más común entre los afroamericanos que los caucásicos, afecta a una de cada cuatro mujeres de 55 años o mayores y es la cuarta causa de muerte en todos los grupos etarios.

## Las afroamericanas tienen todos los tipos de diabetes.

La diabetes tipo 1 representa entre el 5 y el 10% de todos los casos entre los afroamericanos, mientras que la diabetes tipo 2 representa entre el 90 y el 95% de todos los casos. En todos los grupos etarios, la incidencia de la enfermedad es mayor en las mujeres afroamericanas que en los hombres de esta misma etnia.

## Las mujeres con diabetes son más propensas a sufrir depresión.

Las personas con diabetes corren mayor riesgo de sufrir depresión que la población en general. Las mujeres con diabetes tienen un 29% más de probabilidades de sufrir depresión —y en el caso de las mujeres que son insulinodependientes este riesgo se eleva al 53%— en comparación con las mujeres que no sufren esta afección. Es posible que la depresión se intensifique si surgen complicaciones o se agrava la afección.

## La diabetes está relacionada con otros riesgos para la salud, incluidos:

- Enfermedades oculares como la retinopatía diabética, el edema macular diabético, las cataratas y el glaucoma
- Enfermedad renal
- Enfermedad cardiovascular
- Neuropatía (lesión de los nervios)

## Las mujeres que tienen diabetes pueden vivir una vida saludable.

Es muy probable que usted conozca a otra mujer que tiene diabetes o que corra el riesgo de padecer la enfermedad. Aunque no se ha descubierto la cura para la diabetes, se la puede mantener a través de un tratamiento adecuado. Los estudios realizados han demostrado que con pequeños cambios en el estilo de vida se puede mantener la diabetes tipo 2, por ejemplo: mantener un peso saludable, seguir una dieta balanceada con bajo contenido en grasa y adquirir el hábito de

## Resumen

El tratamiento para las mujeres afroamericanas que tienen diabetes debería incluir un equipo médico experimentado que trate tanto los aspectos emocionales como físicos de la enfermedad. El mantenimiento de la glucosa en la sangre es esencial para lograr un control efectivo de la enfermedad. Es fundamental comprender la enfermedad para poder controlarla.

