





# COSA IMPORTANTES

## que las MUJERES CON DIABETES DEBEN SABER


 **1 de cada 3** hispanos tienen pre-diabetes, una condición en la que el nivel de azúcar en la sangre de una persona es mayor de lo normal, pero aún no lo suficientemente alta como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2. Sin intervención, la pre-diabetes es probable que se convierta la diabetes tipo 2 en 10 años o menos.

 **La diabetes gestacional afecta desproporcionadamente a las mujeres hispanas.** El riesgo de mujeres Latinas en desarrollar diabetes gestacional es 35-80% mayor que la población general. Los factores de riesgo incluyen la pre-diabetes, historial de salud familiar de la diabetes tipo 2, el sobrepeso con un índice de masa corporal superior a 30, y tener embarazos anteriores donde el bebé pesó más de 9 libras al nacer.

 **Las mujeres con diabetes son más propensas a experimentar depresión.** Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir depresión que la población general. Las mujeres con diabetes tienen un 29% más de riesgo de depresión - y las que toman insulina tienen un aumento de 53% - en comparación con las mujeres sin diabetes. Las mujeres hispanas experimentan depresión con la tristeza, la ansiedad y la

 **La diabetes está vinculada a otros riesgos para la salud, incluyendo:**

- Enfermedades de los ojos, tales como la retinopatía diabética, el edema macular diabético (EMD), cataratas y glaucoma
- Enfermedad renal o de los riñones
- La neuropatía (daño nervioso)

 **Trastornos de la alimentación afectan a las mujeres hispanas.** Los trastornos alimenticios pueden afectar a todas las mujeres que viven con diabetes. Los trastornos alimenticios son más comunes entre las mujeres que viven con diabetes que sus pares varones con diabetes y sus pares mujeres sin diabetes. Hay una correlación directa ya que se requieren las mujeres con diabetes para enfocar gran parte de tiempo y energía en el número y control de los alimentos, control de peso, (ambos en la escala y en el medidor de glucosa). El control de alimentos y la ingesta de carbohidratos, el monitoreo del peso, y el control de azúcar en la sangre antes y después de las comidas, a veces puede crear un enfoque poco saludable en el número y control de los alimentos.



### Resumen:

### Tratamiento para las mujeres que viven con diabetes

El tratamiento para las mujeres que viven con diabetes debe incluir un equipo médico especializado para centrarse en los aspectos físicos y mentales de la enfermedad. Mantenimiento de la glucosa de la sangre es un enfoque importante del control de la diabetes con éxito. La comprensión de la enfermedad es de suma importancia.

[www.diabetessisters.org](http://www.diabetessisters.org)



@DiabetesSisters