

DiabetesSisters es conocido por trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, foros de diabetes y comunidades en línea que ayudan a las personas con diabetes a través de nuestros mensajes de vida saludable y apoyo. Estamos agradecidos por el apoyo de las organizaciones que han participado en la creación y distribución de este folleto.

La creación de esta pieza educativa fue el resultado de la colaboración entre AstraZeneca, BI, Center for Hope of the Sierras, Dexcom, The Leona M. and Harry B. Helmsley Charitable Trust, Lilly y Regeneron.



Ninguna mujer debería estar sola en su lucha contra la Diabetes.

Más de 15 millones de mujeres en los Estados Unidos y 181 millones de mujeres en todo el mundo actualmente viven con diabetes. Las mujeres sufren en silencio el desafío que enfrentan el día a día, como son los cambios radicales del azúcar en la sangre debido al embarazo, menstruación y menopausia. Las mujeres con diabetes también se enfrentan a mayores riesgos de salud por razones desconocidas como las enfermedades del corazón, depresión, desórdenes alimenticios, osteoporosis y cetoacidosis. Ellas también reportan niveles más altos de la soledad y el aislamiento.



Nuestra Misión

Mejorar la salud y calidad de vida de las mujeres con/o en riesgo de diabetes, y abogar por ellas.

Nuestra Visión

Un mundo donde mujeres estén completamente capacitadas para controlar su diabetes con eficacia.



info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org



5 COSAS QUE LAS MUJERES HISPANAS CON DIABETES DEBEN SABER



MUJERES

DIABETES

VIDA

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición caracterizada por la hiperglucemia (azúcar alta en la sangre), lo que resulta en la incapacidad del cuerpo para utilizar adecuadamente la glucosa en la sangre o producir insulina. Existen varios tipos de diabetes, incluyendo:

Diabetes tipo 1: el páncreas no produce insulina y por lo tanto la glucosa en sangre no puede entrar en las células para ser utilizadas como energía. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para sobrevivir. La causa de la diabetes tipo 1 es desconocida, pero la incidencia es mayor si uno de los padres o hermanos también tiene diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2: el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo es incapaz de utilizar la insulina correctamente. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad con una variedad de tratamientos, incluyendo medicamentos, dieta y ejercicio. La causa de la diabetes tipo 2 puede depender de varios factores, incluyendo: antecedentes familiares de diabetes tipo 2, la edad, la inactividad física, el exceso de peso, la diabetes gestacional y raza/etnia.

Diabetes gestacional: se produce en las mujeres embarazadas, el páncreas no tiene la culpa. En cambio, el problema está en la placenta, que proporciona el alimento al bebé. También produce hormonas adicionales que interfieren con la respuesta habitual del cuerpo a la insulina, lo que provoca resistencia a la insulina. Cuando una mujer no puede producir insulina adicional, los niveles de glucosa en sangre se mantienen anormalmente altos. Las mujeres con diabetes gestacional pueden tratar la enfermedad con dieta, ejercicio, y en algunos casos con insulina. La diabetes gestacional generalmente desaparece después del embarazo, pero las mujeres que han experimentado están en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Todos los tipos de diabetes requieren monitoreo de los niveles de glucosa en la sangre para asegurar un mejor control de la enfermedad y minimizar las complicaciones.

Como mujer hispana, usted presenta un mayor riesgo de desarrollar diabetes, y como resultado, esto aumenta el riesgo de su salud. Los cinco puntos más importantes que usted necesita saber sobre la diabetes, cómo tratarla y encontrar la ayuda que usted necesita durante su lucha con esta enfermedad.

- 1. 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 en diabetes tipo 2 en 10 años o menos.
- 2. 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 impotencia, sobre todo cuando se vive con una enfermedad crónica. La depresión puede aumentar si aparecen complicaciones o se intensifica la diabetes.
- 3. La diabetes está vinculada a otros riesgos para la salud, incluyendo:**
 - a. Enfermedades de los ojos, tales como la retinopatía diabética, el edema macular diabético (EMD), cataratas y glaucoma:** Las personas con cualquiera de los tipos de diabetes están en riesgo de la enfermedad de los ojos. Las mujeres que desarrollan o tienen diabetes durante el embarazo pueden tener un rápido inicio de empeoramiento de la enfermedad diabética del ojo.
 - b. Enfermedad renal o de los riñones:** Alrededor del 30% de las personas con diabetes tipo 1 y 10 a 40% de las personas con diabetes tipo 2 pueden sufrir de enfermedad renal. Nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los riñones filtrando demasiada sangre, haciendo que se escape y perder proteínas.
 - c. La neuropatía (daño nervioso):** Alrededor de la mitad de las personas con diabetes tienen algún tipo de daño a los nervios, que es causada por los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos por un largo período de tiempo. El daño nervioso afecta a todas las áreas del cuerpo, incluyendo los pies, las piernas y los brazos, e incluso los sistemas digestivo y urinario. Para las mujeres, el daño nervioso puede afectar la función sexual.
- 4. 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.

- 5. 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.

Tratamiento para 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. Control 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 en el control.

Recursos

American Diabetes Association: www.diabetes.org

Black Women's Health Imperative: www.bwhi.org

Diabetes Hands Foundation: www.tud diabetes.org

DiabetesSisters: www.diabetessisters.org

Indiana Minority Health Coalition: www.imhc.org

Latino Health Organization: www.latinohalth.org

Office of Minority Health: minorityhealth.hhs.gov

DiabetesSisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org