

DiabetesSisters tiene el honor de trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, blogueros sobre la diabetes y comunidades en internet que se ocupan de las personas con diabetes, para poder llegar a un mayor número de mujeres con esta enfermedad y transmitirles nuestro mensaje de vida saludable y el apoyo de personas con la misma afección. Agradecemos el respaldo de las organizaciones que han apoyado la redacción y distribución de este folleto.

La elaboración de este material educativo es el resultado del trabajo conjunto entre AstraZenca, BI, Center for Hope of the Sierras, Dexcom, The Leona M. and Harry B. Helmsley Charitable Trust, Lilly y Regeneron.



Ninguna mujer debería recorrer sola el camino de la diabetes

En la actualidad, más de 15 millones de mujeres en los EE. UU. y 181 millones de mujeres en todo el mundo sufren diabetes. Todos los días enfrentan desafíos inusuales, como la fluctuación del nivel de glucosa en la sangre por causas como embarazo, menstruación o menopausia. Por motivos que aún no se comprenden, las mujeres con diabetes también enfrentan mayores riesgos para salud, como enfermedades cardíacas, depresión, trastornos alimentarios, osteoporosis y cetoacidosis. Asimismo manifiestan mayores niveles de soledad y aislamiento.



Nuestra misión

Mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres con diabetes o que corren el riesgo de padecer esta enfermedad, y abogar en su nombre.

Nuestra visión

Un mundo donde las mujeres estén plenamente facultadas para controlar su diabetes de manera eficaz.



info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org



LAS 5 COSAS QUE DEBEN SABER LAS MUJERES AFROAMERICANAS QUE SUFREN DIABETES



MUJERES

DIABETES

VIDA

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por la hiperglucemia (nivel elevado de glucosa en la sangre), lo que genera que el cuerpo no pueda usar correctamente la glucosa en sangre o producir insulina. Existen varios tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1: el páncreas deja de fabricar insulina y, por ende, la glucosa en la sangre no puede ingresar en las células que serán utilizadas para tener energía. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan de la insulina para poder vivir. Se desconoce la causa de la diabetes tipo 1, pero tiene mayor incidencia si alguno de los padres o hermanos también sufre de este tipo de diabetes.

Diabetes tipo 2: el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede utilizar la insulina de manera apropiada. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad con diversos tratamientos, incluidos medicación, dieta y actividad física. Existen varios factores que pueden ser la causa de la diabetes tipo 2: antecedentes familiares de este tipo de diabetes, la edad, la inactividad física, el exceso de peso, la diabetes gestacional y la raza/etnia.

Diabetes gestacional: se produce en las mujeres embarazadas y no está relacionada con un mal funcionamiento del páncreas. Por el contrario, el problema se presenta en la placenta que alimenta al bebé. Produce un mayor número de hormonas que interfieren en la respuesta normal del cuerpo a la insulina y provoca resistencia a esta última. Cuando una mujer no puede producir insulina extra, los niveles de glucosa se mantienen demasiado elevados. Las mujeres con diabetes gestacional pueden tratar la enfermedad con dieta, actividad física y, en algunos casos, con insulina. La diabetes gestacional generalmente desaparece luego del embarazo, pero las mujeres que han sufrido este tipo de diabetes tienen mayor riesgo de contraer diabetes tipo 2 en algún momento de su vida.

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

Al ser una mujer afroamericana, usted tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes y, como resultado, mayores riesgos para la salud. A continuación se detallan cinco cosas que usted debe saber sobre la diabetes, cómo tratarla y cómo encontrar el apoyo que necesita para afrontar esta enfermedad.

- 1. 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.
- 2. Las afroamericanas sufren 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.
- 3. 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 insulino dependientes este riesgo se eleva al 53%— en comparación con las mujeres que no sufren esta afección. Las mujeres hispanas manifiestan la depresión a través de la tristeza, la ansiedad y la impotencia, especialmente cuando deben vivir con una enfermedad crónica. Es posible que la depresión se intensifique si surgen complicaciones o se agrava la afección.
- 4. La diabetes está relacionada con otros riesgos para la salud, incluidos:**
 - a. Enfermedades oculares como la retinopatía diabética, el edema macular diabético, las cataratas y el glaucoma:** Las personas que sufren todos los tipos de diabetes corren el riesgo de contraer una enfermedad ocular. Las mujeres que desarrollan o tienen diabetes durante el embarazo pueden sufrir el empeoramiento súbito de una enfermedad ocular por diabetes.
 - b. Enfermedad renal:** Alrededor del 30% de las personas con diabetes tipo 1 y entre el 10 y el 40% de las que sufren diabetes tipo 2 pueden sufrir enfermedades renales. El nivel elevado de glucosa en la sangre puede dañar los riñones al filtrar demasiada sangre y provocar que se produzca una fuga o pérdida de proteínas.

- c. Neuropatía (lesión de los nervios):** Aproximadamente la mitad de las personas con diabetes sufren algún tipo de lesión en los nervios, causada por niveles elevados de glucosa en la sangre durante un tiempo prolongado. La lesión de los nervios afecta a todas las partes del cuerpo, incluidos los pies, las piernas y los brazos e incluso los sistemas digestivo y urinario. En el caso de las mujeres, la lesión de los nervios puede interferir con la función sexual.

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

Tratamiento para las mujeres que sufren diabetes

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

Fuentes

American Diabetes Association: www.diabetes.org
Black Women's Health Imperative: www.bwhi.org
DiabetesSisters: www.diabetessisters.org
Indiana Minority Health Coalition: www.imhc.org
Latino Health Organization: www.latinohalthorg.org
Office of Minority Health: www.minorityhealth.hhs.gov

DiabetesSisters

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org