Descubre cómo puedes MARCAR UNA DIFERENCIA en tu salud este mes.

American Diabetes Association®

Noviembre es el Mes de la Conciencia sobre la Diabetes.
Es el momento ideal para aprender sobre la diabetes y encontrar maneras de reducir tu riesgo.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes ocurre cuando los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre suben demasiado. Con el tiempo, esto puede causar diferentes problemas de salud.

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Cualquier persona puede desarrollar diabetes, pero algunos factores aumentan el riesgo:

- Tener familiares con diabetes
- Tener más de 40 años
- Vivir con sobrepeso u obesidad
- No realizar suficiente actividad física
- Ser una persona Negra, Hispana o Latina, Indígena Americana, Nativa de Alaska, Isleña del Pacífico o Asiática Americana

Para saber si estás en riesgo, habla con tu profesional de la salud. También puedes tomar nuestra Prueba de Riesgo de Diabetes Tipo 2 en 60 Segundos.

Escanea el código QR o visita **diabetes.org/pruebaderiesgo.**

Síntomas de la Diabetes

En algunas personas, los síntomas pueden ser tan leves que pasan desapercibidos. Estos son algunos signos comunes a los que debes prestar atención:

- Orinar con frecuencia
- Sentir mucha sed
- Sentir mucha hambre (aunque estés comiendo)
- Cansancio extremo
- Visión borrosa
- Cortes o moretones que tardan en sanar
- Pérdida de peso, aunque estés comiendo más (tipo 1)
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en manos o pies (tipo 2)

¿Cómo puedes reducir tu riesgo o manejar la diabetes?

Hay pasos que puedes tomar para prevenir, retrasar o manejar la diabetes. Habla con tu equipo de atención médica sobre un plan que se adapte a tus necesidades y te ayude a alcanzar tus metas.
Ese plan puede incluir: realizar actividad física, seguir un plan de alimentación saludable, manejar el peso, y tomar los medicamentos según lo indicado.

Cómo Aprender Más

Si quieres aprovechar al máximo el Mes de la Conciencia sobre la Diabetes—ya sea para entender tu riesgo o aprender maneras de manejar la diabetes—la Asociación Americana de la Diabetes® está aquí para acompañarte en tu camino hacia una mejor salud.

Visítanos en diabetes.org/es.

¿Sabías que...? Casi la mitad de las personas en Estados Unidos viven con diabetes o prediabetes.