

más gordos y menos activos, dos cosas que aumentan el riesgo de diabetes.

Es hora de tomar la diabetes seriamente. Si usted cree que está en riesgo, consulte a su médico. Si ahora no está en riesgo, es de todas maneras aconsejable examinar su estilo de vida y determinar si debería hacer algunos cambios para disminuir el riesgo en el futuro. Bajar de peso, ser más activo y comer una dieta sana (con menos grasa), puede tanto prevenir como controlar la diabetes. Si ya tiene diabetes, un estilo de vida sano y visitas regulares a su doctor pueden reducir el riesgo de complicaciones.

Si aún no les ha dicho a sus familiares cercanos que tiene diabetes, dígales ahora: saber que la diabetes está en la familia es una información importante para la salud futura de ellos, y puede ayudarles a tomar medidas para disminuir el riesgo.

Para mayor información, contacte a Diabetes Australia NSW llamando al 1300 136 588 . Hay disponible información impresa sobre la diabetes en árabe, chino, español e italiano. Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llama al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Puede usted encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi
cultural
communication

SPANISH
12th July 1999

¿Está usted en riesgo de la enfermedad de más rápido crecimiento en el mundo?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

NSW HEALTH
DEPARTMENT

¿Está usted en riesgo de la enfermedad de más rápido crecimiento en el mundo?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Factores de riesgo

Tengo más de 40 años.

Tengo (o he tenido) un familiar consanguíneo con diabetes.

He dado a luz un bebé que pesaba más de 4 kgs, o he tenido diabetes durante el embarazo.

No hago ejercicio regularmente (es decir hago ejercicio menos de media hora por día, tres veces por semana).

Mi medida de cintura es más de 100 cm (para un hombre), o más de 95 cm (para una mujer).

Mi presión arterial es más de 140/90, o debo tomar medicación para controlar la hipertensión.

Nací en el sur de Europa, Medio Oriente, Asia sud este, soy polinesia, o india asiática.

Tengo dos o más de los siguientes síntomas:

- Orino en forma excesiva
- Siempre tengo sed
- He bajado de peso sin motivo alguno
- A veces tengo adormecimiento u hormigúeo en los pies o piernas

- Se me nubla la vista
- Siempre estoy cansado/a

Tengo picazón o infecciones frecuentes a la piel

Si ha contestado que sí a dos o más preguntas de la lista anterior, usted está en alto riesgo de desarrollar diabetes, o tal vez ya la tiene. Debe ir al médico y pedirle que le haga un chequeo. Más o menos 400.000 personas en Australia tienen diabetes sin saberlo.

Otra razón por la cual tantas personas en todo el mundo están muriendo actualmente de diabetes es la ignorancia sobre sus peligros. Cuando la diabetes no es diagnosticada o controlada, existe un alto riesgo de complicaciones como enfermedades cardíacas, derrame cerebral (stroke), insuficiencia renal, ceguera, amputación de un miembro e impotencia.

¿Por qué no tomamos la diabetes más seriamente? En parte porque las personas con diabetes a menudo tienen un aspecto sano. Además algunas se sienten bastante bien y creen que no necesitan controlar la enfermedad. Sin embargo, mientras la diabetes puede ser invisible exteriormente, está silenciosamente causando daño internamente. Tener diabetes significa que el cuerpo no puede controlar los niveles en la sangre de una sustancia llamada glucosa. Cuando la glucosa se acumula en el cuerpo puede causar daño en muchos órganos diferentes.

Otra razón por qué la diabetes está en aumento en muchos países es, irónicamente, la mayor prosperidad económica. Se gasta más dinero en alimentos grasosos, como también en automóviles y aparatos que ahorran trabajo, lo cual nos hace