

Nuestra bienvenida

Isabel Nazario y Daniel Jara,
Codirectores del Comité Asesor de Amigos de Images/Imágenes, de NJN

Elizabeth Christopherson,
Directora Ejecutiva de NJN

Nos alegra hacerle llegar la última edición del boletín electrónico de NJN sobre temas relativos al cuidado de la salud que son de interés para las comunidades hispanas de Nueva Jersey. Los números anteriores se centraban en las Enfermedades cardiovasculares y en la importancia de Mantenerse en forma mediante la nutrición y el ejercicio. En este número nos dedicaremos a la Diabetes: qué es, quiénes corren riesgo de tenerla, cómo puede prevenirse y lo que usted necesita saber si se le ha diagnosticado diabetes tipo 1, tipo 2, gestacional o prediabetes.

Según la Asociación Norteamericana para la Diabetes, www.diabetes.org, 18,2 millones de personas en los Estados Unidos –el 6,3% de la población– tienen diabetes. Si bien se estima que se les ha diagnosticado diabetes a 13 millones de personas, lamentablemente, 5,2 millones de personas (aproximadamente un tercio) no saben que tienen la enfermedad. La forma de diabetes más común es la tipo 2 y es más común en afroamericanos, latinos, americanos indígenas y, asiáticos-estadounidenses/poblaciones de las Islas del Pacífico, además de las personas mayores.

Images/Imágenes de NJN abordó el tema de la Diabetes, y brindó información sobre los factores que contribuyen al desarrollo de la Diabetes y cómo sobrevivir a la enfermedad con un cambio en el estilo de vida. Nos alegra hacerle llegar este programa –y otros– a través de la sección [Online Store de NJN](#).

Le pedimos que comparta este boletín electrónico con su familia, amigos y colegas. Coménteles que pueden suscribirse para recibir el próximo número escribiendo a saludnj@njn.org. Háganos saber su opinión: envíe sus comentarios y sugerencias a saludnj@njn.org. ¡Brindemos por la salud de Nueva Jersey!



(Información adaptada del sitio de American Family)

CÓMO VIVIR BIEN CON DIABETES

Adaptado del sitio de American Family Aprenda sobre la enfermedad y cómo manejarla.

¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es una enfermedad en la que la glucosa presente en la sangre (a menudo llamada azúcar en sangre) es demasiado alta. La sangre siempre tiene glucosa porque el cuerpo la necesita para obtener energía que lo mantenga “en funcionamiento”. Pero tener demasiada glucosa en la sangre no es bueno para la salud.

¿A qué se deben los altos niveles de glucosa?

La glucosa se produce a partir de los alimentos que uno come y también se forma en el hígado y en los músculos.

El cuerpo lleva la glucosa a todas las células del cuerpo. La insulina es un químico (una hormona) hecha por el páncreas. El páncreas libera insulina en la sangre. La insulina ayuda a que la glucosa de los alimentos entre en las células. Si el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza de manera adecuada, la glucosa no puede entrar en las células. En cambio, se queda en la sangre. Así, el nivel de glucosa en la sangre se eleva mucho, lo que ocasiona prediabetes o diabetes.

Hay tres tipos de diabetes:

La Diabetes tipo 1, antes llamada diabetes juvenil o diabetes insulino-dependiente, en general se diagnostica inicialmente en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta forma de diabetes, las células beta del páncreas ya no producen insulina porque el sistema inmunológico del cuerpo las ha atacado y destruido. El tratamiento para la diabetes tipo 1 incluye aplicarse inyecciones de insulina o usar una bomba de insulina, escoger muy bien los alimentos, hacer ejercicio con regularidad, tomar aspirinas en forma diaria (para algunas personas) y controlarse la presión sanguínea y el colesterol.

La Diabetes tipo 2, antes llamada diabetes de aparición en edad adulta o diabetes no insulino-dependiente, es la forma más común de diabetes. Las personas pueden desarrollar diabetes tipo 2 a cualquier edad, incluso durante la infancia. Esta forma de diabetes por lo general comienza con la resistencia a la insulina, una condición en la que las células de los tejidos grasos, los músculos y el hígado no utilizan la insulina en forma adecuada. Al principio,

P: ¿Cuándo es el **Día Mundial de la Diabetes**, y por qué esta fecha tiene importancia histórica?

Ver la respuesta más abajo

el páncreas compensa la demanda adicional produciendo más insulina. Sin embargo, con el tiempo, pierde la capacidad de secretar suficiente insulina en respuesta a las comidas. La obesidad y la inactividad aumentan las probabilidades de que se presente la diabetes tipo 2. El tratamiento incluye tomar medicamentos para la diabetes, escoger muy bien la comida, hacer ejercicio con regularidad, tomar aspirinas todos los días y controlarse la presión sanguínea y el colesterol.

La Diabetes gestacional es una forma de diabetes temporaria que desarrollan entre el dos y el cinco por ciento de las mujeres embarazadas. Esta forma se da en mujeres hispanas casi el doble de veces que entre mujeres no hispanas. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional corren el riesgo de desarrollar posteriormente diabetes tipo 2.



Haga clic aquí para leer más

R:

El 14 de noviembre fue nombrado el Día Mundial de la Diabetes por ser la fecha de nacimiento de Frederick Banting, quien, junto con Charles Best, concibió por primera vez la idea que condujo al descubrimiento de la insulina en octubre de 1921.

Adaptado de los sitios Web de la [Federación Internacional de la Diabetes](#) y el [Centro para el Control de Enfermedades](#)

RECURSOS Y VÍNCULOS

[Asociación Norteamericana para la Diabetes/ American Diabetes Association](#)

[Preguntas frecuentes y Recursos](#)

[Diabetes Public Health Resource—Diabetes & Me](#)

[Información exhaustiva en español](#)

[Libro de cocina](#)

[Centro Nacional para el Control de Enfermedades](#)

Estadounidenses hispanos/latinos: 2,0 millones; 8,2% de todos los estadounidenses hispanos/latinos mayores de veinte años tienen diabetes. En promedio, los estadounidenses hispanos/latinos tienen 1,5 veces más probabilidades de tener diabetes que las personas no hispanas de raza blanca de edad similar. Los mexicano-americanos, el subgrupo hispano/latino más grande, tienen más del doble de probabilidades de tener diabetes que las personas no hispanas de raza blanca de edad similar. Asimismo, los residentes de Puerto Rico tienen 1,8 veces más probabilidades de que se les diagnostique diabetes que las personas no hispanas de raza blanca de los Estados Unidos. No hay suficientes datos para obtener estimaciones actuales más específicas sobre otros grupos hispanos/latinos.

[Movimiento Por Su Vida](#)

[National Diabetes Information Clearinghouse](#)

La diabetes en los estadounidenses hispanos es un gran desafío en el área de la salud por el número cada vez mayor de casos de diabetes en esta población, la mayor cantidad de factores de riesgo de tener diabetes para los hispanos, la mayor incidencia de diversas complicaciones de la diabetes y el número creciente de personas de origen hispano en los Estados Unidos.

[Puntos para recordar](#)

En el año 2000, cerca de dos millones de estadounidenses hispanos habían sido diagnosticados con diabetes.

El 10,2 por ciento de todos los estadounidenses hispanos tienen diabetes.

El sobrepeso o la inactividad física son grandes factores de riesgo para desarrollar la enfermedad. Los estadounidenses hispanos tienen índices altos de estos dos factores.

Llevar un estilo de vida sana, como comer alimentos saludables y hacer ejercicio con regularidad, es particularmente importante para las personas en riesgo de desarrollar diabetes. Algunas formas de diabetes pueden prevenirse controlando el peso y haciendo actividad física con asiduidad.

Los estadounidenses hispanos con diabetes tienen una mayor incidencia de complicaciones de la diabetes como enfermedades oculares y renales que las personas no hispanas de raza blanca. Sin embargo, pueden tener índices más bajos de enfermedades cardíacas.

Si los estadounidenses hispanos pueden prevenir o controlar su diabetes, disminuirá el riesgo de que se presenten complicaciones.

[Información en español](#)

[Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes](#)

Los estadounidenses hispanos y latinos con diabetes corren más riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ACV, pero pueden reducir ese riesgo. La campaña “Si Tiene Diabetes, Cuide su Corazón”, del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por su sigla en inglés) alienta a los estadounidenses hispanos y latinos con diabetes, y a sus familias, a controlarse no solo el azúcar en sangre sino también la presión sanguínea y el colesterol para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas y los ACV.

[Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos/ National Alliance for Hispanic Health](#)

Los hispanos tienen más probabilidades de tener diabetes

que la población en general. Se calcula que el 5% de los hispanos entre los 20 y los 44 años tiene diabetes, y que cerca del 20% de los hispanos entre los 45 y los 74 años tiene diabetes. La diabetes es una condición crónica grave pero altamente manejable. Sin embargo, la mitad de los hispanos con diabetes no han sido diagnosticados. Cuando la diabetes no se diagnostica o no se trata, surgen muchas complicaciones a largo plazo, que incluyen enfermedades cardiovasculares, ACV, hipertensión, ceguera, trastornos renales, pérdida de la sensibilidad en los pies y las piernas, y amputaciones.

Healthfinder

Un servicio del Centro Nacional de Información sobre la Salud, Departamento de Salud y Servicios para la Tercera Edad de los Estados Unidos

Examen de riesgo de diabetes

Departamento de Salud y Servicios para la Tercera Edad de Nueva Jersey: Oficina de Salud para Minorías y Grupos Multiculturales

Se ha añadido una nueva sección de Recursos para [Recursos para Enfermedades Cardiovasculares y Diabetes](#) al sitio:

Hispanic online.com

Como la séptima causa de mortalidad de los hispanos, la diabetes es una preocupación constante en la comunidad latina.:

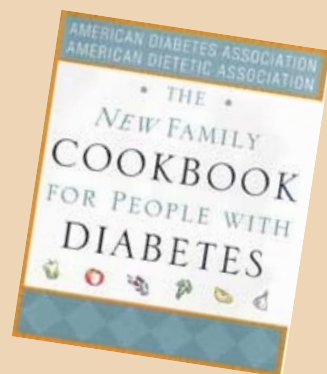
[¿La alimentación puede ayudar a combatirla?](#)

[Mantenerse en forma: algo esencial para los diabéticos](#)

Libro de cocina y recetas

RECETA

Pescado asado con lima con salsa fresca...un sabor llegado directamente del soleado México, perfecto para un asado de verano en el jardín.



IMAGES/IMAGENES

Los programas se emiten los jueves a las 6:30 PM y vuelven a emitirse los domingos a las 8 AM

¿QUÉ ES UN PADRE?

jueves 9 de junio

Este programa presenta historias de padres dedicados que han hecho lo indecible por ayudar a su familia. Proporciona una mirada inspiradora al rol de padre en nuestra sociedad.

PUERTO RICO

jueves 16 de junio

En noviembre de 2003, Puerto Rico celebró su 510° aniversario. Este documental repasa la historia de esta isla tropical paradisíaca.

MEXICAN ART, MUSIC, and DANCE IN NEW JERSEY

jueves 23 de junio

Descubra las hermosas obras de los artesanos del vidrio, aprenda acerca de la historia y las tradiciones del "Día de los Muertos" y recorra el Estado Jardín para celebrar la cultura mexicana con bandas mariachi y bailarines coloridos que llaman a Nueva Jersey su hogar.

JAYRO ROSADO: ESTRELLA INTERNACIONAL EN ASCENSO

jueves 30 de junio

Jayro Rosado comenzó su carrera en Hispanic Youth Showcase de NJN al ganar la categoría de vocalista adolescente en el año 2000. En 2002, se convirtió en el primer y único participante en ganar los certámenes Apollo de Nueva Jersey y Nueva York. En 2004, Rosado participó en nuestro primer certamen de talentos Road to Stardom de Images/Imagenes, por el que recibió votos y elogios de todos los Estados Unidos y el Caribe. En 2005, Fosado alcanzó la fama internacional como uno de los finalistas más populares de Objetivo Fama, una versión en español de American Idol.



Esté atento a los próximos números del boletín electrónico de NJN sobre temas de salud de la comunidad hispana: **Julio de 2005: "Cómo envejecer con dignidad"**

Agradecemos especialmente a nuestros socios de la comunidad, [el Centro para las Artes y la Cultura Latina de la Universidad de Rutgers](#) y [la Cámara de Comercio Hispana del Estado de Nueva Jersey](#).

La financiación de este boletín electrónico es posible gracias a Outreach Extensions, empresa nacional de consultoría que se especializa en destacadas campañas integrales de educación y asistencia comunitaria para proyectos en medios de comunicación.