

puede que no haya ningún síntoma. La única manera de estar seguro es pedirle a su médico que le haga un sencillo examen de la sangre. Cualquier persona de más de 40 años, que esté pasada de peso, o tenga antecedentes familiares de diabetes, o que haya dado a luz un bebé que pesaba más de 4 kg debe hacerse este examen lo más pronto posible. Si la diabetes se detecta, es generalmente posible controlarla con una dieta sana, ejercicio regular, no fumar, y disminuir el consumo de alcohol. En algunos casos, se necesitan además inyecciones de insulina o tabletas para controlar este tipo de diabetes.

¿Cómo puede usted disminuir el riesgo de desarrollar diabetes? Conservando un peso saludable, disminuyendo la cantidad de grasa en su dieta y manteniéndose activo físicamente.

Si desea información sobre la diabetes (incluyendo información sobre la dieta apropiada), contacte a Diabetes Australia, tel. 1300 136 588 . Diabetes Australia tiene información impresa disponible en muchos idiomas.

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

No deje que la diabetes le robe su vista

Don't let diabetes steal your sight

No deje que la diabetes le robe su vista

Don't let diabetes steal your sight

Aproximadamente 400.000 personas en Australia, muchas de las cuales se sienten razonablemente bien y saludables, no saben que tienen diabetes, una enfermedad que representa un peligro para la vista. Los síntomas de la diabetes no siempre son obvios y por lo tanto pasa desapercibida sin ser tratada, lo que con el tiempo puede producir ceguera (y otros serios problemas de salud). Es culpable del diez por ciento de los casos de ceguera en Australia, siendo la causa más común de ceguera en las personas de menos de 65 años. Pero esta pérdida de la vista se puede evitar.

¿Quiénes corren riesgo de diabetes? Cualquier persona puede correr riesgo. La diabetes Tipo I (que casi siempre requiere inyecciones de insulina) es la más común entre los niños y jóvenes, aunque puede manifestarse a cualquier edad. Pero la mayoría de la gente con diabetes tienen diabetes Tipo II que se manifiesta más frecuentemente en los adultos de más de 40 años, y que está muy relacionada con la forma en que vivimos. Cualquier persona de más de 40 años, que esté pasada de peso, o tenga antecedentes familiares de diabetes, o que haya dado a luz un bebé que pesaba más de 4 kg, tiene un mayor riesgo de diabetes. Las personas de ciertos grupos étnicos tienen también un mayor riesgo, incluyendo a las personas de origen sud-europeo, sud asiático este e indio.

¿Cómo afecta los ojos la diabetes? Cuando una persona tiene diabetes su cuerpo no puede controlar el nivel de azúcar en la sangre. Si esto no se hace tratamiento, los altos niveles de azúcar pueden llevar con el tiempo a una enfermedad de los riñones, problemas a los nervios cuyo resultado puede ser

la amputación de los pies o piernas, y contribuir a las enfermedades cardíacas y ataques de apoplejía. También daña los diminutos vasos sanguíneos de los ojos, produciendo un problema conocido como retinopatía. Sin embargo, debido a que los síntomas no siempre son evidentes, el daño puede ser bastante serio antes de que usted se dé cuenta de que algo anda mal en su organismo. Por eso es tan importante hacerse periódicamente un examen de los ojos. Toda persona con diabetes debe hacerse revisar los ojos al momento que se le diagnostica la enfermedad, continuando con controles cada dos años por alguien capacitado para detectar la retinopatía (un oftalmólogo, optometrista, enfermera, médico especialista en diabetes o de medicina general). Toda persona que tenga retinopatía debe hacerse examinar los ojos por lo menos cada 12 meses. Si el problema es detectado oportunamente, el tratamiento quirúrgico con rayos laser puede generalmente evitar mayor daño a la vista. (La cirugía con laser usa un rayo de luz muy concentrado para tratar las áreas dañadas por la retinopatía).

¿Qué ayuda a prevenir la retinopatía? Controlar los niveles de azúcar en la sangre siguiendo la dieta recomendada por un médico o dietista, hacer ejercicio en forma regular, tomar la medicación que en la forma prescrita, y hacerse chequeos de los ojos a intervalos regulares. Consumir bastantes cereales, granos, verduras y fruta; reducir la cantidad de grasa en la dieta, y hacer ejercicio regularmente no sólo ayuda a controlar la diabetes, sino que ayuda también a prevenir los problemas con el colesterol y la presión arterial alta. Los niveles saludables de colesterol y presión arterial son también importantes para prevenir la retinopatía.

¿Cómo sé si tengo diabetes? Aunque algunas personas notan un aumento de la sed y de la orina, falta de energía, visión nublada e infecciones frecuentes a la piel y la vagina,