

Mes de la Herencia Hispana

Artículo listo para publicación

Cómo se usa: Usted puede publicar este artículo en el sitio web o el boletín informativo de su organización, o puede enviarlo a un periódico o revista local. También puede compartirlo con organizaciones socias para que lo incluyan en sus publicaciones.

Celebre el Mes de la Herencia Hispana con tradiciones familiares nuevas

Las tradiciones son parte de la vida familiar que se pasa de una generación a otra, y muchas familias están haciendo que mejorar su salud sea una nueva tradición. Si bien hay diabetes tipo 2 en muchas familias hispanas o latinas, las personas están aprendiendo que hay medidas que pueden tomar como familia para prevenirla o retrasarla. Tomar decisiones alimentarias saludables, hacer más actividad física y apoyar a los miembros de la familia que tengan prediabetes para que bajen algunas libras son algunas de las formas de mostrarle a la próxima generación que la diabetes tipo 2 no tiene que ser su destino. Durante el Mes Nacional de la Herencia Hispana, del 15 de septiembre al 15 de octubre, [organización nacional o centro afiliado] está animando a las familias a reducir su riesgo de diabetes tipo 2 creando nuevos hábitos saludables.

[Para personalizar este artículo, agregar aquí una historia relevante de interés humano sobre una familia hispana o latina que sea parte de su programa].

En la actualidad, más de 96 millones de personas en los Estados Unidos tienen prediabetes, y las personas hispanas tienen más probabilidades de presentar prediabetes y diabetes tipo 2 que las no hispanas. Prediabetes significa que los niveles de azúcar en la sangre de una persona son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para el diagnóstico de diabetes tipo 2. La prediabetes puede llevar a la diabetes tipo 2, una enfermedad grave que puede acompañarse de otras afecciones, como enfermedad cardíaca, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones. Las personas hispanas o latinas tienen más probabilidades de presentar prediabetes y diabetes tipo 2 que las no hispanas.

¿Qué factores adicionales debe tener en cuenta? Usted y los miembros de su familia podrían tener prediabetes y estar en riesgo de diabetes tipo 2 si tienen alguno de los siguientes factores de riesgo:

- 45 años de edad o más.
- Sobrepeso.
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- Presión arterial alta.
- Hacer actividad física menos de tres veces a la semana.
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.

La diabetes tipo 2 no es algo que tenga que pasarle. Puede prevenirla si toma medidas temprano.

[Nombre del programa], parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP), ayuda a las personas con prediabetes a cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Los participantes del programa trabajan con uno de nuestros instructores de estilo de vida capacitados y comparten sus experiencias con otras personas que tienen las mismas metas y los mismos desafíos. Muchas de las personas que han participado en el programa dicen que tienen más energía, menos estrés y mejores resultados en sus exámenes médicos. [Insertar una cita de un instructor o un participante].

Si piensa que podría tener prediabetes o estar en riesgo de diabetes tipo 2, puede obtener más información sobre [nombre del programa] y averiguar cómo participar al [insertar información aquí]. Inscribirse con su familia puede ayudarlos a crear una nueva tradición familiar más saludable!

MLS-310759



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division of Diabetes Translation

Last Updated: 9/12/2022