Su Salud

Mes de la Concientización sobre la Diabetes: rompiendo mitos y salvando vidas en la comunidad latina

(NAPS)—Noviembre es el Mes Nacional de la Concientización sobre la Diabetes, un momento para crear conciencia sobre una enfermedad que afecta a millones de estadounidenses y que tiene un impacto desproporcionado en la comunidad latina. En apoyo al tema de este año, «Tomando medidas para prevenir los problemas de salud relacionados con la diabetes», la Cruz Roja Americana ofrece pruebas gratuitas de hemoglobina glicosilada (A1C) a todos los donantes de sangre que no se hayan sometido a la prueba en los últimos 12 meses.

Esta iniciativa va más allá de generar conciencia: busca empoderar a las personas. La salud no es solo un asunto individual, sino una responsabilidad compartida. A través de las pruebas gratuitas de A1C, la Cruz Roja brinda a los donantes información clave sobre su estado de salud, ayudándoles a tomar medidas preventivas que puedan evitar complicaciones futuras y cuiden su bienestar, especialmente en comunidades como la latina, donde la diabetes continúa afectando gravemente.

Desde marzo, la Cruz Roja ha realizado cerca de 550 000 pruebas de A1C y ha alertado a 145 000 personas sobre resultados preocupantes. Aproximadamente 1 de cada 5 donantes evaluados presentó niveles que indican prediabetes o diabetes.

Por qué la comunidad latina debe prestar atención

Los latinos son más propensos a desarrollar diabetes tipo 2 y a no ser diagnosticados, lo que puede dar lugar a complicaciones graves, como el doble de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Los hábitos culturales, la genética y el acceso limitado a la atención médica pueden contribuir a este riesgo elevado.

Proporcionar a los donantes información vital sobre su salud es un paso importante hacia la atención preventiva, la equidad en la salud de la comunidad y las intervenciones que salvan vidas.

«La ventaja de la prueba de hemoglobina glicosilada A1C es que muestra cómo ha estado el azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. A diferencia de una prueba de glucosa común, que puede salir elevada si uno ha comido recientemente, esta prueba ofrece una visión más clara y confiable del control del azúcar en el cuerpo», explica el Dr. Jorge Ríos, director médico de la Cruz Roja Americana.

El Dr. Ríos lo sabe de primera mano: él descubrió que tenía diabetes gracias a una prueba de A1C, lo que le permitió actuar antes de que se desarrollaran complicaciones graves.

«Hace ocho años, fui a una convención médica, y enseguida llegué me dio como una gripe. Me sentía tan cansado que no pude salir del cuarto del hotel», recuerda el Dr. Ríos. «Dos semanas más tarde, seguía sintiendo cansancio. Mi médico me hizo la prueba de A1C y el resultado fue casi 7. El rango normal es 5.7 % o menos. Fue entonces cuando me diagnosticaron diabetes».

El Dr. Ríos cambió inmediatamente su dieta, comenzó a hacer ejercicio y empezó a tomar medicación. Hoy en día, su diabetes está bien controlada, y comparte un mensaje muy claro con la comunidad latina:

«Si tienes un padre, un hermano o un abuelo con diabetes, debes considerar hacerte la prueba. Y quizá una vez al año, pide a tu médico que te haga la prueba si tienes síntomas como yo, que me sentía bien cansado. Es una prueba de sangre, que no es nada complicada. La mayoría de hospitales y clínicas te la hacen inmediatamente y puede salvarte la vida», dice el Dr. Ríos. «Conoce tus números para que puedas hacer cambios en tu estilo de vida», añade.



Si su A1C está elevada, consulte con su proveedor de atención médica.

Verdades y mitos comunes sobre la diabetes tipo 2

La desinformación a menudo impide que las personas busquen ayuda. Estos son algunos mitos comunes en la comunidad latina sobre la diabetes, y las verdades que se esconden detrás de ellos:

- **Mito:** La diabetes se puede curar con hierbas o remedios caseros.
- **Realidad:** Aunque algunas hierbas pueden ayudar a controlar el azúcar en sangre, la diabetes requiere atención médica, cambios en el estilo de vida y un seguimiento regular.
- **Mito:** La diabetes solo afecta a las personas mayores.
- **Realidad:** Puede afectar a cualquier persona, incluidos los niños y los adultos jóvenes, especialmente aquellos con antecedentes familiares.
- **Mito:** Si te sientes bien, no necesitas hacerte la prueba.
- **Realidad:** La diabetes puede ser asintomática durante años. De hecho, 1 de cada 10 personas en los Estados Unidos tiene diabetes, pero casi una cuarta parte no ha sido diagnosticada. Además, 4 de cada 5 personas con prediabetes no saben que la padecen. La fatiga puede ser uno de los únicos signos de alerta temprana.
- **Mito:** La diabetes es una sentencia de muerte.
- **Realidad:** Con tratamiento y hábitos saludables, las personas con diabetes pueden llevar una vida larga y activa.
- **Mito:** Las personas con diabetes no pueden donar sangre.
- **Realidad:** La mayoría de las personas con diabetes bien controlada pueden donar sangre de forma segura si se sienten bien el día de la donación.

Hágase la prueba durante el mes de noviembre

Tome las riendas de su salud y, de paso, ayude a salvar vidas. Para recibir su resultado de A1C gratuito, realice una donación de sangre, plaquetas o plasma con éxito en la Cruz Roja Americana y asegúrese de que no ha recibido una prueba de A1C a través de la Cruz Roja en los últimos 12 meses.

Los resultados aparecerán en un plazo de una a dos semanas en la aplicación Red Cross Blood Donor App (en inglés) o en RedCrossBlood.org/espanol. Si su A1C está elevada, consulte con su proveedor de atención médica.

Done del 27 de octubre al 16 de noviembre y obtenga $20 en tarjetas de regalo electrónicas para el comercio de su elección. Además, como muestra de agradecimiento adicional, ¡participará automáticamente en el sorteo para ganar una de tres tarjetas de regalo de $5,000! Visita RedCrossBlood.org/Harvest.

Además, las personas que donen sangre entre el 17 de noviembre y el 7 de diciembre también recibirán un par de calcetines exclusivos de la Cruz Roja x PAC-MAN™, hasta agotar existencias.