

After adjusting for population age differences, Mexican Americans, the largest Hispanic/Latino subgroup, are 1.7 times as likely to have diabetes as non-Hispanic whites. If the prevalence of diabetes among Mexican Americans was applied to the total Hispanic/Latino population, about 2.5 million (9.5%) Hispanic/Latino Americans age 20 years or older would have diabetes.*



Diabetes – Prevention

What is diabetes?

Most of the food we eat is turned into glucose (sugar) which our bodies use for energy. The pancreas, an organ near the stomach, makes a hormone called insulin to help glucose get into our body's cells. If you have diabetes, your body either doesn't make enough insulin or can't use its own insulin very well. This problem causes glucose to build up in the blood and can cause high blood glucose levels. Diabetes is a disease in which blood glucose levels are above normal.

What puts you at risk for diabetes?

- Being 45 years or older
- Being overweight
- Having pre-diabetes (blood glucose higher than normal but lower than the diabetes range)
- Having a family history of a parent, brother or sister with diabetes
- Being of African American, American Indian, Asian American, Pacific Islander, or Hispanic American/Latino descent
- Having had gestational diabetes, or giving birth to at least one baby weighing more than nine pounds
- Having high blood pressure (140/90 or higher)
- Having an HDL cholesterol (good cholesterol) level of 35 or lower, or triglycerides of 250 or higher
- Being fairly inactive, exercising fewer than three times a week

However, studies show that people at high risk for diabetes can prevent the disease by losing a small amount of weight, getting 30 minutes of physical activity five days a week and eating healthier.

What can you do to help prevent diabetes?

Step 1: Move more.

Getting more physical activity every day will help you burn more calories and lose weight. Try to get at least 30 minutes of physical activity, five days per week. If you have not been active, start off slowly, building up to your goal.

Here are some ideas to fit more physical activity into your day.

- When shopping, park a little farther away from the store's entrance. If it's safe, get off the bus a stop or two early and walk the rest of the way.
- When watching television, use the commercial break to take a quick walk around your home or do some exercises such as marching in place.
- Try to schedule walking "dates" with friends or family members throughout the week.



Step 2: Eat healthier.

When it comes to eating healthier to lose weight, it all comes down to choices. Choosing foods that are lower in fat and calories and limiting portion sizes can help you lose the weight you need to prevent diabetes.

Here are some things you can start doing today to eat healthier.

- Choose foods that are lower in fat. Grill or bake your foods instead of frying.
- Buy more fruits, vegetables, and whole-grain foods every time you shop.
- Lighten your recipes by using low-fat or light versions of ingredients such as sour cream, cream cheese, salad dressings or mayonnaise. Also remember to use less.

Step 3: Start now to help prevent diabetes.

The key to losing weight and preventing diabetes is to make long-term changes that work for you – not quick fixes. Aim to lose weight slowly – 1/2 to one pound a week – by making changes that become a part of your life. Make a plan to change your behavior.



**For more information about health and wellness,
please visit UnitedHealthcare's Latino Health SolutionsSM
at www.uhclatino.com.**



Sources:

National Diabetes Information Clearinghouse, *Am I At Risk for Type 2 Diabetes?*

National Institutes of Health, *NIH Publication No. 04-4805*, October 2003

National Diabetes Education Program, *It's Not Too Late to Prevent Diabetes*, National Institutes of Health, April 2004.

* American Diabetes Association. (n.d.) Diabetes statistics for Latinos. Retrieved June 22, 2005 from <http://www.diabetes.org/diabetes-statistics/latinos.jsp>

UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through United HealthCare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

Después de ajustarse por las diferencias de edad de la población, los mexicanos estadounidenses, el subgrupo hispano/latino más grande, tienen 1.7 veces más probabilidades de tener diabetes que los blancos no hispanos. Si la ocurrencia de diabetes entre los mexicanos estadounidenses se aplicara a la población total hispana/latina, alrededor de 2.5 millones (9.5%) estadounidenses hispano/latinos de 20 años o más tendrían diabetes.*



Diabetes – Prevención

¿Qué es la diabetes?

La mayoría de los alimentos que consumimos se convierte en glucosa (azúcar), que nuestro cuerpo usa para obtener energía. El páncreas, un órgano que se encuentra cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para ayudar a que la glucosa ingrese a las células de nuestro cuerpo. Si usted padece de diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar su propia insulina muy bien. Este problema produce que la glucosa se acumule en la sangre y puede producir un alto nivel de glucosa en la sangre. La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa en la sangre se encuentran por sobre el nivel normal.

¿Qué cosas lo ponen en riesgo de padecer diabetes?

- Tener 45 años o más
- Sobrepeso
- Tener prediabetes (glucosa en la sangre por encima del nivel normal, pero inferior al nivel de la diabetes)
- Tener antecedentes familiares de diabetes, como el padre o la madre, hermano o hermana
- Ser de ascendencia afroamericana, indioamericana, asiática americana, de las Islas del Pacífico o hispanoamericana/latina
- Tener diabetes gestacional o dar a luz a un bebé que pesa más de nueve libras
- Tener presión arterial alta (140/90 o superior)
- Tener un nivel de colesterol HDL (colesterol bueno) de 35 o inferior, o triglicéridos de 250 o superior
- No ser activo o hacer ejercicios menos de tres veces a la semana

Sin embargo, los estudios indican que las personas con un alto riesgo de padecer de diabetes pueden evitar esta enfermedad bajando una pequeña cantidad de peso, realizando 30 minutos de actividad física cinco días a la semana y comiendo de manera más saludable.

¿Qué se puede hacer para evitar la diabetes?

Paso 1: Muévase más.

Hacer más actividad física todos los días ayuda a quemar más calorías y bajar de peso. Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicios, cinco días a la semana. Si no lo ha hecho antes, comience lentamente, hasta llegar a su meta.

A continuación encontrará algunas ideas para incorporar la actividad física a su día.

- Cuando salga de compras, estacionese lejos de la entrada de la tienda. Si es seguro, bájese del autobús una o dos paradas antes, y camine el resto del camino.
- Cuando vea televisión, use los comerciales para dar una vuelta rápida a su casa o hacer algunos ejercicios como marchar en el lugar.
- Intente programar “citas” para caminar con amigos o familiares durante la semana.



Paso 2: Coma de manera más saludable.

Cuando se trata de comer de manera más saludable para bajar de peso, existe una gran variedad de opciones. Escoger alimentos bajos en grasas y calorías, y limitar el tamaño de las porciones pueden ayudarle a perder el peso necesario para evitar la diabetes.

A continuación encontrará algunos consejos que puede comenzar hoy para comer de manera más saludable.

- Escoja alimentos bajos en grasa. Hornee o ase a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Compre más frutas, verduras y alimentos integrales cada vez que vaya a la tienda.
- Prepare las recetas más saludables usando versiones bajas en grasas o más livianas como crema agria, queso crema, aderezos para ensaladas o mayonesa. También recuerde usar menos de lo indicado.

Paso 3: Comience ahora para evitar la diabetes.

La clave para bajar de peso y evitar la diabetes es hacer cambios a largo plazo que funcionen para usted, no soluciones temporales. El objetivo es bajar de peso lentamente, 1/2 a una libra a la semana, haciendo cambios que finalmente sean parte de su vida. Haga un plan para cambiar su comportamiento.



Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite Latino Health SolutionsSM de UnitedHealthcare en www.uhclatino.com.



Fuentes:

National Diabetes Information Clearinghouse, *Am I At Risk for Type 2 Diabetes?*

Institutos Nacionales de Salud, *NIH Publication No. 04-4805*, October 2003

National Diabetes Education Program, *It's Not Too Late to Prevent Diabetes*, Institutos Nacionales de Salud, abril 2004.

* American Diabetes Association. (n.d.) Diabetes statistics for Latinos. Obtenido en junio 22, 2005 de <http://www.diabetes.org/diabetes-statistics/latinos.jsp>

UnitedHealthcare no está afiliado a este sitio de Internet.

Esta información se preparó únicamente con fines de educación general. Si tiene preguntas específicas sobre los temas presentados en este folleto o sobre otras condiciones de salud, consulte a su médico.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de United HealthCare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.