

Prediabetes y presión sanguínea alta se puede manejar: Qué debe saber



Photo Credit: Alexander Rath / stock.Adobe.com

StatePoint

Prediabetes

Mientras enfermedades crónicas como la prediabetes y la presión arterial alta tocan a cada vez más estadounidenses, los médicos están instando a los pacientes a tener en cuenta que la detección temprana es clave, y que la enfermedad crónica puede manejarse a menudo con cambios en el estilo de vida.

“Para hacer frente a la creciente carga de las enfermedades crónicas, los pacientes deben ser conscientes de su riesgo de diabetes tipo 2 e hipertensión”, dice Barbara L. McAneny, M.D., Presidente de la Asociación Médica Estadounidense (AMA). “Para evitar estas dos enfermedades crónicas, la conciencia y la acción son clave”.

Como parte del esfuerzo para facultar a los estadounidenses de modo que hagan frente a la enfermedad crónica, la AMA ofrece la siguiente orientación.

Si bien la prediabetes –la precursora de la diabetes tipo 2– tiene implicaciones graves para la salud, quienes están en riesgo pueden dar pasos para revertir el trastorno y evitar o retrasar la diabetes tipo 2 mediante cambios en el estilo de vida, como la pérdida de peso, comer de modo saludable y una mayor actividad física. Lamentablemente, no todo el mundo sabe siquiera que corre peligro. Ochenta y cuatro millones de personas en Estados Unidos viven con prediabetes, y, de los que la tienen, el 90 por ciento no lo saben, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

La AMA insta a los pacientes a averiguar su riesgo haciendo una prueba en línea de un minuto en DoIHavePrediabetes.org. Además de la prueba de riesgo, el sitio contiene otros recursos y enlaces. Desarrollada como parte de una campaña conjunta de sensibilización de prediabetes nacional que es la primera de

su tipo lanzada en 2016 por AMA, Ad Council, CDC y la American Diabetes Association, la campaña ha ayudado a cientos de miles de estadounidenses a conocer su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El sitio web de la campaña también cuenta con consejos de estilo de vida y enlaces al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC, que conecta a los visitantes a un registro de programas reconocidos por el CDC en todo el país.

Hipertensión

“Con casi la mitad de los adultos de los EE.UU. viviendo hoy con la presión arterial alta y un mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, más estadounidenses deberían estar supervisando sus niveles de presión arterial y emprender acciones rápidas para poner bajo control su presión arterial alta, también conocida como hipertensión”, dice la Dra. McAneny.

Desafortunadamente, a menudo no hay signos o síntomas de hipertensión arterial, que es por lo que se le conoce como el “asesino silencioso”. Si se deja sin tratamiento, el trastorno daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros trastornos graves.

Para ayudar a comprender y manejar los números de su presión arterial, visite LowerYourHBP.org, un sitio lanzado por la American Heart Association, American Stroke Association y la AMA en colaboración con el Ad Council. El sitio ayuda a elevar la sensibilización sobre las consecuencias de la hipertensión que alteran la vida y motiva a las personas a trabajar con sus médicos en el desarrollo de un plan de tratamiento y a comprometerse con él.