

## ¿Que puedo hacer?

### Crea un Ambiente Sano en Casa

Llene su hogar con bocadillos saludables como las frutas y vegetales, galletas integrales y lácteos bajos en grasa en vez de bebidas dulces y comida grasosa. Trata de comer en familia más a menudo y limita las horas de televisión en tu casa.

### Sean un Buen Ejemplo

Sus niños ven en usted un ejemplo a seguir y copian su comportamiento ¡Sea bueno o malo! Elija una vida saludable para usted y como ejemplo para su niño. Coma frutas frescas, vegetales y manténgase físicamente activo la mayoría de los días.



### Manténgase Físicamente Activo en Familia

Los niños activos son mas propensos a ser adultos activos. Trata de correr, caminar o simplemente hacer ejercicios de calentamiento (stretch) con tus hijos, pues no solo es divertido también es una buena forma de limitar las horas viendo TV o usando el computador.

### Lleva tu Familia al Medico Regularmente

Las visitas regulares al doctor son la mejor forma de descubrir los problemas de salud antes de que los mismo se salgan de control. Si no tienes un doctor regular Bronx Health REACH te conectara con un proveedor de salud.

Bronx Health REACH trabaja con comunidades de fe para mejorar su salud y su acceso a servicios de salud. Si tienes alguna pregunta llámanos al 212-633-0800 extensión 1232 o visita nuestra pagina de Internet al [www.bronxhealthreach.org](http://www.bronxhealthreach.org)



**NOVIEMBRE ES EL  
MES DE LA DIABETES**

## Ayudando a los Niños Para que Sean Más Saludables



## Previene la diabetes en los niños

En nuestra comunidad el numero de niños que están siendo diagnosticados con diabetes esta aumentando a medida que los niveles de sobrepeso y obesidad en los niños sigue avanzando.

Los padres de familia pueden informasen para ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes en los niños o controlar la enfermedad en aquellos que la tienen para evitar complicaciones.

Ver la siguiente pagina para aprender mas sobre el tema.

## Esa mancha en el cuello de su niño: ¿Será sucio o una señal de la Diabetes?

¿Alguna vez haz notado en su niño parches oscuros, ásperos o de "aparición sucia" en el cuello, las axilas (debajo del brazo), rodillas y/o nudillos de sus manos? Si es así, preste mas atención antes de mandarlo a que se estregué mas fuerte cuando se bañan.

Estos "parches de mugre" en la piel pueden ser señal de que su niño tenga riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

➔ **Que es esta condición en la piel?** Comúnmente es conocida como "cuello sucio" es una condición que se llama en términos médicos como Acantosis Nigricans o AN.



### ➔ **Resistencia a la Insulina:**

La razón exacta de la AN es desconocida, pero se sabe que esta condición esta asociada con el sobrepeso o la obesidad y con la resistencia insulínica. La insulina es la hormona que mantiene la cantidad de azúcar sanguínea a nivel normal. Si tu cuerpo no tiene resistencia insulínica esto puede resultar en que se acumule en el cuerpo, causando la descolocación de la piel que es característica del AN.

### ➔ **Entonces esto es Diabetes de Tipo 2?**

La obesidad y la resistencia insulínica estan asociadas con diabetes de tipo 2 entonces el AN puede ser un señal de este tipo de diabetes. Pero tener un cuello sucio no necesariamente quiere decir que su niño tiene diabetes.



**Habla con su Doctor:** Si vez parches oscuros o ásperos en tu niño consulta con su doctor pues tu niño puede estar a riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

## ¿Cuales son las Síntomas?

¡Prevenga la diabetes bien temprano! Además del "cuello sucio" este pendiente de las siguientes síntomas que podrían estar relacionadas con la diabetes:

- Sed excesiva y frecuente.
- Hambre excesiva y frecuente.
- Orinar con frecuencia.
- Cansancio inusual.
- Problemas de visión



Muchos niños y adolescentes no notan estos síntomas, y descubren que tienen diabetes durante visitas medicas de rutina. Vea al doctor regularmente, y hable con el medico acerca del riesgo de su niño de desarrollar diabetes.

## ¿Que pone a mi niño en riesgo?

Los niños están en riesgo de aumentado de desarrollar diabetes si:

- Tiene sobrepeso
- No hace suficiente ejercicio
- Uno de sus padres o hermanos tiene diabetes
- Es de raza Hispana/Latina, Afroamericana, Indígena Americano, Asiática o Isleña del Pacifico.
- Come comida alta en calorías
- Tienes otros problemas de salud como la presión alta o colesterol en las sangre



**VERDAD:** ¡Comer mucho azúcar no causa diabetes!