

## Dos hombres con diabetes. Dos resultados diferentes.



**El Señor Yo-Yo** comía muchas hamburguesas de McDonald's y comidas fritas, tomaba muchas gaseosas (sodas) y se pensaba demasiado ocupado para hacer ejercicios. El había sido diagnosticado con diabetes hacía 5 años, pero pensó que porque El era joven, El todavía podría comer todo lo que quisiera. No le gustaban los médicos y nunca vio a uno de ellos para hablar sobre su diabetes. En vez de visitar al médico, el Señor Yo-Yo confiaba en las hierbas para controlar su azúcar. Sus niveles de glucosa parecían un yo-yo, constantemente subiendo y bajando, y El a menudo se sentía muy cansado. Una mañana en el trabajo, El sintió un dolor agudo en su corazón al suelo. El fue llevado apresuradamente a la sala de emergencias del hospital, pero lamentablemente no pudo sobrevivir su ataque cardíaco y murió.



**El Señor Estable** también le gustaba comer pollo frito, la comida rápida y las gaseosas, pero cuando supo que El tenía diabetes, entendió que tenía que cambiar su modo de vivir. El no quería sufrir problemas del corazón, perder una pierna o tener dificultades en su vida íntima en el futuro venidero. Se medía su azúcar y se revisaba sus pies diariamente. El visitaba al médico con regularidad y supervisaba sus números de diabetes. El también comenzó a comer muchas frutas, verduras y carnes magras (bajas en grasa), y sus porciones de comida eran de tamaño moderado. El caminaba tanto como le fuera posible y siempre encontraba tiempo para su actividad física. Su nuevo estilo de vida le ayudó a mantener sus niveles de azúcar estables de modo que El fue capaz de tener una vida larga y satisfactoria.

## ¿Cuál de estos dos hombres le gustaría a usted ser?

\*PARA MAS INFORMACION VISITE

El sitio Internet de la Asociación Americana de la Diabetes  
<http://www.diabetes.org/type-1-diabetes/men-sexual-health.jsp>

La organización Bronx Health REACH trabaja con las comunidades del Bronx para mejorar la salud y obtener acceso a un mejor cuidado de la salud. Si usted tiene cualquier pregunta acerca del Bronx Health REACH, favor contactar a Yvette Holland al teléfono (212) 633-0800 extensión 1232.

Los recursos para este panfleto incluyen a: Fisher, et al., Hardy, et al., Jack Jr. et al., Liburd, et al., Penson, et al., y la Asociación Americana de la Diabetes.



Making Health Equality a Reality

NOVEMBER IS  
**DIABETES**  
**MONTH**

## GUIA DE DIABETES PARA EL HOMBRE



### MANEJANDO EL LADO DURO DE LA DIABETES

Si usted es un hombre con diabetes, sepa que no está solo. Usted es uno de los 8.7 millones de hombres en los Estados Unidos que viven con la enfermedad. En los hombres, la diabetes puede conducir a serias complicaciones como las enfermedades del corazón, las amputaciones de los pies o las piernas, los problemas estomacales, la impotencia y la depresión.

Vea más abajo información adicional acerca de todas estas complicaciones y consejos sobre qué usted puede hacer para prevenir las mismas.

# Los Hombres y las Complicaciones Diabéticas

## 6 Riesgos que Usted no Puede Ignorar

### 1. Enfermedad del Corazón



**EL RIESGO:** Los hombres con diabetes tienen una probabilidad de 2 a 3 veces más alta de desarrollar complicaciones del corazón que los hombres sin diabetes.

#### ¿QUE PUEDO HACER?

- Controle su glucosa (azúcar) sanguínea, su presión arterial y las grasas que pueden afectar negativamente su corazón.
- Pregúntele a su médico cuáles deben ser sus números ideales con respecto a la diabetes.
- Asegúrese de que le tomen la presión arterial cada vez que visite al médico (¡y pregunte el resultado!) y haga que le midan su colesterol y triglicéridos por lo menos una vez al año.

### 2. La Amputación de los Pies y Piernas



**EL RIESGO:** Los hombres pertenecientes a las minorías étnicas (latinos, indio americano y afro-americanos) tienen altas tasas de amputaciones provocadas por la diabetes fuera de control. La tasa de amputaciones en los es 4 veces más alta que la de las mujeres.

#### ¿QUE PUEDO HACER?

- Revise sus pies diariamente para asegurarse de no tener cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, rojez o uñas encarnadas.
- Hable con su médico inmediatamente si experimenta alguno de estos problemas en sus pies.

### 3. Gastroparesis (complicación estomacal)



**EL RIESGO:** La gastroparesis ocurre cuando su estómago se toma demasiado tiempo en digerir las comidas, debido al daño nervioso causado por la diabetes fuera de control.

#### ¿QUE PUEDO HACER?

Si usted tiene una acidez (hervor) persistente o prolongado, náusea o vómitos, hable con su médico. Controle su diabetes mediante la supervisión regular de sus niveles de glucosa, comiendo saludablemente y haciendo ejercicio regular.

### 4. Relaciones Físicas



**EL RIESGO:** Alrededor de un 50 a un 60 por ciento de los hombres con diabetes son impotentes, una condición también conocida como malfuncionamiento eréctil.

#### ¿QUE PUEDO HACER?

- Haga el manejo de su diabetes una prioridad para prevenir esta complicación.
- Si tiene impotencia sexual, sepa que esto no significa que es el fin de su vida de Intimidad Física. Hable con su médico para que conozca las diferentes opciones disponibles para usted.

### 5. La Depresión



**EL RIESGO:** Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidad de experimentar depresión comparadas con las personas sin diabetes. La depresión puede conducir a que la persona descuide su régimen de salud y arriesgue el desarrollo de otras complicaciones diabéticas.

#### ¿QUE PUEDO HACER?

Si se siente deprimido y diferente de su estado de ánimo natural, escuche a su cuerpo. Converse con su médico sobre los síntomas de la depresión, tales como la pérdida del deseo sexual, problemas con el sueño, cambios en el apetito y pérdida de energía.

### 6. Remedios Caseros



**EL RIESGO:** Los hombres con diabetes a menudo se sienten frustrados con su médico y el régimen estricto envuelto en el control de la diabetes y comienzan a usar remedios de hierbas y homeopáticos (medicina natural). Muchos de estos remedios pueden resultar en combinaciones peligrosas con las medicinas de la farmacia y terminar en efectos secundarios dañinos para la salud.

#### ¿QUE PUEDO HACER?

Si elige tomar medicinas naturales, consulte con su médico antes de hacerlo para que aprenda sobre los posibles efectos negativos.