



Belize Diabetes Association- Corozal Branch

“Healthy Choices for Healthy Living”

#42 Fourth Avenue, Corozal Town, Belize
(501) 624-4476 Belize Diabetes Association Czl
<https://corozaldiabetes.wixsite.com/mysite>

Dear Corozaleños,

In my life I have heard, “it is not if you are going to get diabetes it is when” this is because the risk of getting diabetes is greater if there is a family history but that does not mean we have to just wait for it to happen.

In our previous newsletters we discussed what is prediabetes and diabetes. In this month’s issue we will present their Risk factors. **Risk factors** are any attribute, characteristic or exposure that increases the likelihood of an individual developing a disease or injury.

We will also list some myths surrounding diabetes. **Myths** are widely held but false beliefs or ideas, misrepresentations of the truth. It is important to get the facts about diabetes to be able to stop the myths and misconceptions that arise from them. The answers to these myths are available on our web page or can be provided to you at our office.

Ultimately it is a combination of several risk factors and lifestyle choices that determines the development of diabetes in an individual. Know the facts.

The BDA Czl Team

What are the risk factors?

Risk factors for diabetes depend on the type of diabetes.

Type 1 Diabetes		
Family history - Your risk increases if a parent or sibling has type 1 diabetes.	Environmental Factors- Circumstances such as exposure to a viral illness likely plays some role in type 1 diabetes.	Geography- Certain countries, such as Finland and Sweden, have higher rates of type 1 diabetes.
The presence of Autoantibodies- Autoantibodies are immune system cells that attack the body’s own cells. If you have these autoantibodies, you have an increased risk of developing type 1 diabetes. But not everyone who has these autoantibodies develops diabetes.		
Gestational Diabetes		
Family history & Personal history - Your risk increases if you have prediabetes or if a close family member, such as a parent or sibling, has type 2 diabetes. You're also at greater risk if you had gestational diabetes during a previous pregnancy, if you delivered a very large baby or if you had an unexplained stillbirth.		
Age - Women older than age 25 are at increased risk.	Weight- Being over weight before pregnancy increases your risk.	Race- For reasons that aren't clear black, Hispanic, Native American or Asian women are more likely to develop gestational diabetes.
Prediabetes & Type 2 Diabetes		
Family history -Your risk increases if a parent or sibling has type 2 diabetes. *Prediabetes is a precursor for Type 2 Diabetes. Having Prediabetes increases the risk of developing type 2 diabetes.	Age - Risk increases as you get older. May be due to reduced exercise, loss of muscle mass and weight from aging. But type 2 diabetes is also increasing among children, adolescents and younger adults.	Weight- The more fatty tissue you have, the more resistant your cells become to insulin.
Race- For reasons that aren't clear those who are black, Hispanic, Native American or Asian are more likely to develop diabetes.	Inactivity- The less active you are, the greater your risk. Physical activity helps you control your weight, uses up glucose as energy and makes your cells more sensitive to insulin.	Polycystic ovary syndrome- For women, having polycystic ovary syndrome — a common condition characterized by irregular menstrual periods, excess hair growth and obesity — increases the risk of diabetes.
High blood pressure- Blood pressure over 140/90 millimeters of mercury (mm Hg) is linked to an increased risk of type 2 diabetes.	Abnormal cholesterol and triglyceride levels- Low levels of high-density lipoprotein (HDL), or "good," cholesterol, increases your risk of type 2 diabetes. High levels of triglycerides, another type of fat carried in the blood, also increases your risk of type 2 diabetes. Your doctor can let you know what your cholesterol and triglyceride levels are.	

References: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>
<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/myths/>
http://www.who.int/topics/risk_factors/en/
<https://en.oxforddictionaries.com/definition/myth>



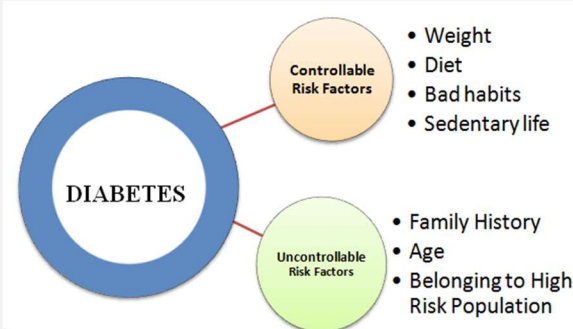
Upcoming Events

Saturday, July 14th

Art in the Park 🎨

♦ Are all risk factors the same?

There are some factors you can’t control, but other factors you can control. Knowing the difference, should help you in taking some important precautions.



Here are some common myths about Diabetes:

Myth: If you are overweight or obese, you will eventually develop type 2 diabetes.

Myth: Eating too much sugar causes diabetes.

Myth: Diabetes is not that serious of a disease.

Myth: People with diabetes should eat special diabetic foods.

Myth: If you have diabetes, you should only eat small amounts of starchy foods, such as bread, potatoes and pasta.

Myth: People with diabetes can't eat sweets or chocolate.

Myth: You can catch diabetes from someone else.

Myth: People with diabetes are more likely to get colds and other illnesses.

Myth: If you have type 2 diabetes and your doctor says you need to start using insulin, it means you're failing to take care of your diabetes properly.

Myth: Fruit is a healthy food. Therefore, it is ok to eat as much of it as you wish.

For explanations of these myths visit us online.

Maybe you have a family member or friend who may benefit from the information in our newsletter - please share!



The success of our events relies on volunteers for all sorts of tasks. If you can give us a hand for an hour or more a week, please contact us via phone, Facebook or email at corozaldiabetes@gmail.com



Your help is needed, donate now. As an NGO our funds are provided via fundraising and donations any contributions are greatly appreciated.



Asociación de Diabetes de Belice - Sucursal Corozal

“Elecciones saludables para una vida saludable”

#42 Fourth Avenue, Corozal Town, Belize
(501) 624-4476 Belize Diabetes Association Czl
<https://corozaldiabetes.wixsite.com/mysite>

Estimado Corozaleños,
En mi vida he escuchado, "no es si vas a tener diabetes es cuando" esto se debe a que el riesgo de contraer diabetes es mayor si hay antecedentes familiares de diabetes, pero eso no significa que tenemos que esperar que suceda.
En nuestros boletines anteriores hablamos sobre lo que es la prediabetes y la diabetes. En la edición de este mes, presentaremos sus **factores de riesgo**. *Los factores de riesgo son cualquier atributo, característica o exposición que aumente la probabilidad de que un individuo desarrolle una enfermedad o lesión.*
También enumeraremos algunos **mitos** sobre la diabetes. *Los mitos son creencias o ideas ampliamente aceptadas, pero falsas, son distorsiones de la verdad.* Es importante obtener información sobre la diabetes para poder detener los mitos y conceptos erróneos que surgen de ellos. Las respuestas a estos mitos están disponibles en nuestra página web o se pueden proporcionar en nuestra oficina.
Finalmente, es una combinación de varios factores de riesgo y elecciones de estilo de vida lo que determina el desarrollo de diabetes en un individuo. Conozca los hechos.
ADB- Sucursal Corozal

¿Cuáles son los factores de riesgo? Los factores de riesgo para la diabetes dependen del tipo de diabetes.

Diabetes Tipo 1		
Antecedentes Familiares - Su riesgo aumenta si un padre o hermano tiene diabetes tipo 1.	Factores Ambientales - Circunstancias como la exposición a una enfermedad viral probablemente tenga algún papel en la diabetes tipo 1.	Geografía - Ciertos países, como Finlandia y Suecia, tienen índices más altas de diabetes tipo 1.
La presencia de autoanticuerpos - Los autoanticuerpos son células del sistema inmunitario que atacan las propias células del cuerpo. Si tiene estos autoanticuerpos, tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 1. Pero no todos los que tienen estos autoanticuerpos desarrollan diabetes.		
Diabetes Gestacional		
Antecedentes Familiares y Personal- Su riesgo aumenta si tiene prediabetes o si un familiar cercano, como un padre o hermano, tiene diabetes tipo 2. También corre un mayor riesgo si tuvo diabetes gestacional durante un embarazo anterior, si tuvo un bebé muy grande o si tuvo un muerte fetal inexplicable.		
Edad - Las mujeres mayores de 25 años tienen un mayor riesgo.	Peso- Estar sobrepeso antes del embarazo aumenta su riesgo.	Raza- Por razones que no son claras, las mujeres hispanas, amerindias o asiáticas son más propensas a desarrollar diabetes gestacional.
Prediabetes y Diabetes Tipo 2		
Antecedentes Familiares - Su riesgo aumenta si un padre o hermano tiene diabetes tipo 2. * La prediabetes es un precursor de la diabetes tipo 2. Tener prediabetes aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.	Edad - El riesgo aumenta a medida que envejece. Puede deberse a la reducción del ejercicio, la pérdida de masa muscular y el peso por el envejecimiento. Pero la diabetes tipo 2 también está aumentando entre los niños, adolescentes y adultos más jóvenes.	Peso- Mientras más grasa corporal tengas, más resistentes serán tus células a la insulina.
Raza- Por razones que no están claras, aquellos que son negros, hispanos, amerindios o asiáticos tienen más probabilidades de desarrollar diabetes.	Inactividad - Cuanto menos activo seas, mayor será tu riesgo. La actividad física ayuda a controlar su peso, consume la glucosa como energía y hace que sus células sean más sensibles a la insulina.	Síndrome del ovario poliquístico- Para las mujeres, tener síndrome de ovario poliquístico, una afección común caracterizada por períodos menstruales irregulares, crecimiento excesivo de vello y obesidad, aumenta el riesgo de diabetes.
Presión arterial alta - Tener presión arterial por encima de 140/90 milímetros de mercurio (mm Hg) está relacionado con un mayor riesgo de diabetes tipo 2.	Niveles anormales de colesterol y triglicéridos - Los niveles bajos de lipoproteína de alta densidad (HDL) o colesterol "bueno" aumentan el riesgo de diabetes tipo 2. Los niveles altos de triglicéridos, otro tipo de grasa transportada en la sangre, también aumentan el riesgo de diabetes tipo 2. Su médico puede informarle cuáles son sus niveles de colesterol y triglicéridos.	

References: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>
<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/myths/>
http://www.who.int/topics/risk_factors/en/
<https://en.oxforddictionaries.com/definition/myth>

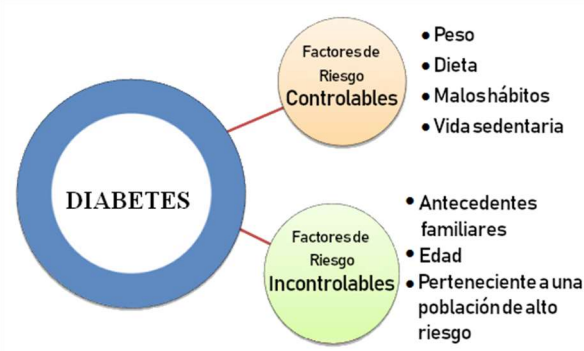


Próximos Eventos

Sabado, 14 de Junio
Arte en el Parque 🎨

♦ ¿Son todos los factores de riesgo iguales?

Hay algunos factores que no puede controlar, pero otros factores que puede controlar. Conociendo la diferencia, le ayudará tomar algunas precauciones importantes.



Aquí hay algunos mitos comunes sobre la diabetes:

- Mito: Si tiene sobrepeso u obesidad, eventualmente desarrollará diabetes tipo 2.
- Mito: Comer demasiada azúcar causa diabetes.
- Mito: La diabetes no es una enfermedad tan grave.
- Mito: Las personas con diabetes deben comer alimentos diabéticos especiales.
- Mito: Si tienes diabetes, solo debes comer pequeñas cantidades de alimentos con almidón, como pan, papas y pasta.
- Mito: Las personas con diabetes no pueden comer dulces o chocolate.
- Mito: puede contraer diabetes de otra persona.
- Mito: Las personas con diabetes son más propensas a tener resfriados y otras enfermedades.
- Mito: Si tiene diabetes tipo 2 y su médico le dice que debe comenzar a usar insulina, significa que no está cuidando su diabetes adecuadamente.
- Mito: La fruta es un alimento saludable. Por lo tanto, está bien comer todo lo que desees.

Tal vez tenga un familiar o amigo que pueda beneficiarse de la información en nuestro boletín. ¡Por favor, comparta!

¡Hazte Voluntario!
¡Hazte Voluntario!
NECESITAMOS TU AYUDA

El éxito de nuestros eventos depende de voluntarios para todo tipo de tareas. Si puede ayudarnos por una hora o más por semana, contáctenos por teléfono, Facebook o por correo electrónico a corozaldiabetes@gmail.com



Tu ayuda es necesaria, done ahora. Como ONG, nuestros fondos se proporcionan a través de recaudación de fondos y donaciones. Se agradece cualquier contribución.