

# Diabetes en Cleveland, OH



CITY OF CLEVELAND

Mayor Justin M. Bibb

PUBLIC HEALTH  
JULIO 2025

## ¿Qué es la diabetes?

La **diabetes** (a veces llamada "el azúcar") es un problema de salud que ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre sube demasiado. Su cuerpo no produce suficiente **insulina** o no puede usarla de la manera correcta. La insulina ayuda a su cuerpo a convertir el azúcar de los alimentos en energía.

Si no maneja la diabetes, puede provocar problemas con **el corazón, los pies, los ojos, los riñones** y más.

**El 15.8%** de los adultos en Cleveland tienen diabetes



## Síntomas de la diabetes

A veces las personas tienen diabetes y no lo saben. Si experimenta alguno de estas señales, hable con su proveedor de atención médica sobre la diabetes. Un simple análisis de sangre puede indicarle si tiene diabetes.



Necesidad de orinar con frecuencia



Perder peso sin proponérselo



Sentir mucha sed todo el tiempo



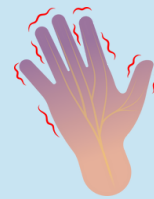
Cortes o llagas que tardan mucho en sanar



Sentirse cansado todo el tiempo



Visión borrosa



Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies

## Diabetes y raza

En Cleveland, el **17.4%** de los adultos negros no hispanos y el **14.9%** de los adultos hispanos tienen diabetes en comparación con el **9.5%** de los adultos blancos no hispanos.

La obesidad es un factor de riesgo importante para la diabetes. Entre los residentes de Cleveland, el **50%** de los adultos negros no hispanos y el **41%** de los adultos hispanos se consideran obesos en comparación con el **36%** de los adultos blancos no hispanos.

Estas diferencias son causadas por factores sociales que afectan la salud, como el acceso a la atención, la alimentación saludable y la vivienda.

# ¿Cómo puedo manejar mi diabetes?

**Aprender a manejar su diabetes lleva tiempo y puede resultar abrumador.**



- Coma sano. Cambie los alimentos fritos y los bocadillos salados por frutas, verduras y granos integrales y coma comidas caseras cuando pueda.
- Manténgase activo. Mueva su cuerpo 30 minutos al día, 5 días a la semana. Camine, baile, cultive un jardín, lo que sea que lo mantenga en movimiento.
- Si toma medicamentos o insulina, no se salte dosis. Controle su nivel de azúcar en la sangre, presión y sus pies para detectar úlceras diabéticas con frecuencia.

## Comience poco a poco

**No necesita ser perfecto, solo necesita perseverar.**

- Establezca metas pequeñas cada día.
- Visite a su médico al menos una vez al año y asista a sus citas.
- Si se desvía del camino, puede empezar de nuevo mañana.

Puedo caminar 10 minutos más hoy que ayer.

Puedo elegir una comida saludable hoy.



## Cúidese

**La diabetes no solo afecta su cuerpo, también puede afectar su mente y espíritu.**



- El estrés puede elevar el nivel de azúcar en la sangre. Intente respirar profundamente, orar, hablar con un ser querido o pasar un tiempo a solas.
- El descanso es importante. Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche.
- El apoyo importa. Hable con su familia, un líder religioso o un grupo de apoyo.

### Referencias:

Case Western Reserve University and Cleveland Department of Public Health. (2025). Cleveland Health Survey, 2025. Prevention Research Center for Healthy Neighborhoods. [prchn.org/clehealthsurvey/](https://prchn.org/clehealthsurvey/)

Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes. [www.cdc.gov/diabetes](https://www.cdc.gov/diabetes)

Mayo Clinic. Diabetes Overview. [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes)