

Contact: Daisy Diaz, 703-253-4807
press@diabetes.org

Encuesta: Las festividades estresan más a las personas que controlan la diabetes tipo 2

La American Heart Association® y la American Diabetes Association® revelan resultados de la encuesta Know Diabetes by Heart™ y comparten consejos prácticos para mantener el rumbo con los objetivos de salud durante las fiestas de fin de año

ARLINGTON, Virginia y DALLAS, 14. de diciembre del 2021: Casi la mitad (el 49%) de las personas que viven con diabetes tipo 2 dijeron que controlar su condición durante una temporada típica de otoño e invierno es más difícil que en otras épocas del año, según una nueva encuesta por la American Heart Association y la Asociación Americana de la Diabetes.

La encuesta en línea de más de 1,000 adultos estadounidenses mayores de 45 años, completada por la plataforma de investigación de mercado en tiempo real, [Thrivable](#) para la iniciativa conjunta de las asociaciones [Know Diabetes by Heart™](#), halló que mantenerse en el rumbo con los objetivos de salud fue la principal preocupación de las fiestas entre los encuestados (el 28%), seguido de las finanzas (el 15%) y realizar reuniones seguras debido al COVID-19 (el 14%).

El manejo de la diabetes durante todo el año es crucial para prevenir complicaciones graves, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades renales crónicas, que son las principales causas (y son [altamente evitables](#)) de discapacidad y muerte para las personas que viven con diabetes.

Con respecto a la nutrición, casi tres cuartos (el 73%) de los encuestados informaron tener un control total o sustancial sobre sus elecciones alimenticias durante una semana normal, en comparación con solo más de la mitad (el 52%) durante una semana de vacaciones, como Navidad.

"Las fiestas presentan desafíos en cuanto a mantener un corazón saludable a muchas personas, pero en especial para aquellas personas que tratan afecciones estrechamente vinculadas a la nutrición diaria, como la diabetes tipo 2", dijo Robert Eckel, M.D., FAHA, presidente anterior inmediato de medicina y ciencia de la Asociación Americana de la Diabetes, presidente anterior de la American Heart Association y endocrinólogo de la University of Colorado School of Medicine. "Incluso si tú no tienes diabetes, es importante crear ambientes saludables para nuestros amigos y familiares que la tengan".

Conozca a los embajadores de Know Diabetes by Heart, que comparten sus experiencias de vivir con diabetes tipo 2 para ayudar a otros, ofrecen sus consejos de eficacia comprobada para mantenerse en el rumbo de los objetivos de salud durante las fiestas.

Toma el control de la cocina

"Hago algunas de las comidas de la temporada de fiestas, de modo que sé que habrá algo bueno para que coma", dijo [Lupe Barraza](#) de Plano, Texas.

Prepárate antes de tu próximo evento festivo

"Si voy a una fiesta, llevo algo que sé que puedo comer o me aseguro de que el anfitrión conoce mis necesidades y tiene algo para mí", dijo [Jane DeMeis](#) de Fairport, Nueva York. "Si voy a algún lugar donde no he compartido mis inquietudes de salud y no quiero por alguna razón, simplemente digo que estoy haciendo dieta".

[Sarah Bryant](#) de Elgin, Carolina del Sur, dijo que su estrategia es comer antes de ir a una fiesta. "Si estoy llena, se disminuyen mis posibilidades de comer cosas que son malas para mí".

Viaja con inteligencia

"Para reducir el estrés y mantener el rumbo cuando viajo, llevo bocadillos y alimentos que mantendrán a mi cuerpo feliz y mis objetivos de salud bajo control", dijo [Annette Lartigue](#) de Trenton, Nueva Jersey. "Si no, voy a comer de más o menos de lo que está disponible e inevitablemente perderé mi capacidad para controlar mi diabetes tipo 2".

Bryant recomienda prepararse con anticipación para las cosas que no puedes controlar mientras viajas y buscar el lado positivo. "Cuando estoy en una larga fila en el aeropuerto, me pongo mis audífonos con reducción de ruido y escucho música o podcasts que disfruto".

Crea nuevas tradiciones saludables

"Nuestra familia adoptó una regla en la que solo preparamos porciones individuales de postre", dijo Lartigue. "Ayuda a todos a comer menos y sentirse mejor".

[Anthony Wilson](#) de Virginia Beach, Virginia, dijo que el ejercicio está en el menú de su familia. "Siempre nos tomamos el tiempo para hacer ejercicio después de la cena. Incluso si es una caminata corta, cualquier cosa es mejor que nada".

Haz de tu hogar una zona segura

"Si no se supone que llegue a mi boca, no llega a mi casa", dijo Lartigue. "No es necesario que se desafíe mi poder de voluntad en casa".

Encuentra consejos, [recetas](#) e información adicionales sobre cómo controlar el vínculo entre la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales en DiabetesDeCorazon.org.

Acerca de la Asociación Americana de la Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) es la organización de salud voluntaria líder que lucha por doblar la curva de la epidemia de diabetes en el país y ayudar a las personas que viven con diabetes a prosperar. Durante 81 años, la ADA ha estado impulsando el descubrimiento y la investigación para tratar, manejar, y prevenir la diabetes, mientras trabaja incansablemente por una cura. A través de la promoción, el desarrollo de programas y la educación, nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de los casi 122 millones de estadounidenses que viven con diabetes o prediabetes. La diabetes nos ha unido. Lo que hagamos a partir de ahora nos Conectará por la Vida. Para obtener más información o participar, visítanos en diabetes.org o comunícate al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383). Únete a la lucha con nosotros en Facebook ([Asociación Americana de la Diabetes](#)), nuestra página de Facebook en inglés ([American Diabetes Association](#)), Twitter ([@AmDiabetesAssn](#)), e Instagram ([@AmDiabetesAssn](#)).

Metodología de la encuesta

Thrivable realizó la encuesta nacional de Know Diabetes by Heart entre 1,079 adultos estadounidenses mayores de 45 años que viven con diabetes tipo 2 entre el 21 de octubre y el 1 de noviembre del 2021, mediante una encuesta en línea de la Base de datos del Health Panel patentado de Thrivable. Se representaron todos los estados adyacentes de Estados Unidos. Know Diabetes by Heart utilizó la plataforma de investigación de Thrivable para obtener información detallada de las personas que viven con diabetes a fin de utilizarla como datos comparativos y plantear preguntas adicionales relacionadas con el manejo de la salud, especialmente durante las fiestas. Para obtener resultados detallados de la encuesta, comunícate con Jayme.Sandberg@heart.org.

Acerca de Know Diabetes by Heart™

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) y la American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes) lanzaron la iniciativa de colaboración llamada Know Diabetes by Heart™ para combatir integralmente el impacto en la salud pública nacional de la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular. A través de Know Diabetes by Heart™, las importantes asociaciones sin fines de lucro, con los patrocinadores fundadores Novo Nordisk y los patrocinadores nacionales Sanofi y AstraZeneca, se enfocan en empoderar positivamente a las personas con diabetes tipo 2 para que controlen mejor su riesgo de enfermedad cardiovascular, como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca, y en apoyar a los proveedores de cuidado de la salud en la educación y el tratamiento de sus pacientes con diabetes tipo 2 para reducir su riesgo cardiovascular. Visita DiabetesdeCorazon.org para ver recursos.

Acerca de la American Heart Association

La *American Heart Association* es una fuerza incansable para un mundo de vidas más largas y saludables. Nos dedicamos a garantizar una salud equitativa en todas las comunidades. A través de la colaboración con numerosas organizaciones, e impulsados por millones de voluntarios,



News Release

financiamos la investigación innovadora, abogamos por la salud pública y compartimos recursos que salvan vidas. La organización con sede en Dallas ha sido una fuente líder de información de salud durante casi un siglo. Conéctate con nosotros en heart.org, [Facebook](#), [Twitter](#) o llamando al 1-800-AHA-USA1.

Para preguntas de los medios:

AHA – Jayme Sandberg: 214-706-2169; Jayme.Sandberg@heart.org

ADA – Daisy Diaz: 703-253-4807; press@diabetes.org

Para preguntas del público:

1-800-AHA-USA1 (242-8721) heart.org y stroke.org

1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o diabetes.org/espanol (correos electrónicos a: AskADA@diabetes.org)

#