

**Type 2 diabetes,
obesity and
your child ...
learn the facts!**

**La diabetes tipo 2,
la obesidad
¡conozca y su hijo...
los datos!**



**BlueCross BlueShield
of Florida**

An Independent Licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association

Type 2 diabetes is becoming an epidemic in our children

Did you know that one in three children born in the year 2000 could develop type 2 diabetes in their lifetime?¹ African American, Hispanic, and Native American children face even higher risks for developing diabetes. Developing type 2 diabetes at a young age means many years of managing a disabling disease, something that no parent would want for their child. It is extremely important to learn more about this serious and preventable health issue.

What is type 2 diabetes?

Diabetes means that your blood sugar (glucose) is too high. Your child's blood always has some sugar (glucose) in it because the child's body needs sugar for energy to keep him/her growing. But **too much sugar (blood glucose) in the blood can cause serious damage to the eyes, kidneys, nerves, and heart.** Diabetes is not caused by eating too much sugar, but is a result of family history of diabetes, poor nutrition, and/or lack of physical activity. There is much you can do to delay or prevent this disease from threatening your child. Family is a major part of every child's life and often the most important factor in helping a child make healthy choices.

¹Dr. Frank Vinicor, Director, Division of Diabetes Translation CDC's National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
<http://www.news-medical.net/?id=1051>

What are the signs and symptoms of type 2 diabetes?

Diabetes is a silent disease. Increased sugar in the blood and in the urine leads to the classic symptoms of diabetes, which include:

- Frequent Urination
- Increased Thirst
- Increased Appetite
- Blurred Vision
- Increased Tiredness

Should I have my child tested for type 2 diabetes?

Many Americans have a higher chance of getting type 2 diabetes and should ask their doctor if they need to be tested for diabetes. These include people who:

- have a parent, brother, or sister with diabetes or a mother with diabetes during pregnancy
- are overweight
- have high blood pressure (above 130/80)
- have high cholesterol and high levels of blood triglycerides (fats)
- are active less than six hours a week
- are Hispanic, African American, Asian American, Native American or a Pacific Islander

Source: American Diabetes Association



What steps will help to reduce my child's risk for type 2 diabetes?

There are many ways to delay, prevent, and/or manage diabetes with healthy eating and physical activities by:

- making sure your child's weight stays within healthy limits
- making healthy food choices and limiting fast food
- reducing food portion sizes
- adding an hour of physical activity to your child's daily routine
- limiting the amount of time your child spends watching TV, playing video games or on the computer to two hours a day



La diabetes tipo 2 se está convirtiendo en una epidemia entre nuestros hijos

¿Sabía usted que uno de cada tres niños nacidos en el año 2000 podría desarrollar diabetes tipo 2 a lo largo de su vida?¹ Los afroamericanos, los hispanos y los indígenas americanos tienen tasas de riesgo de desarrollo la diabetes tipo 2 incluso más elevadas. El hecho de que un niño desarrolle diabetes tipo 2 a una edad temprana significa controlar una enfermedad limitante durante muchos años, algo que ningún padre desea para su hijo. Es extremadamente importante conocer más acerca de este problema de salud, tan grave y evitable.

¹Dr. Frank Vinicor, Director de la Division of Diabetes Translation (División de Concretización de Acciones para la Diabetes) del National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud) de los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC) <http://www.news-medical.net/?id=1051>

¿Qué es la diabetes tipo 2?

Tener diabetes tipo 2 significa que el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) está demasiado elevado. La sangre de su hijo siempre contiene azúcar (glucosa), porque su organismo necesita azúcar para fabricar la energía que lo ayuda a seguir creciendo. Pero **un exceso de azúcar (glucosa de la sangre) en la sangre puede dañar gravemente los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.** La diabetes no se produce por consumir demasiada azúcar, sino que deriva de antecedentes familiares de diabetes, deficiencias nutricionales y/o falta de actividad física. Hay muchas cosas que se

pueden hacer para demorar o evitar que esta enfermedad amenace a su hijo. La familia desempeña un papel muy importante en la vida de todos los niños, y a menudo es el factor más importante a la hora de ayudar a un niño a tomar decisiones saludables.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes tipo 2?

La diabetes es una enfermedad silenciosa. Un aumento del azúcar en la sangre y en la orina puede producir los síntomas clásicos de la diabetes tipo 2, entre ellos:

- Orinar frecuentemente
- Aumento de la sed
- Aumento del apetito
- Vista borrosa
- Mayor cansancio

¿Debo realizarle a mi hijo el análisis de diabetes tipo 2?

Existen algunas señales que pueden ayudar a los padres a determinar si su hijo tiene diabetes tipo 2 o corre riesgo de desarrollarla. Algunos de los factores de riesgo comprenden a los niños que:

- tienen un padre, madre, hermano, hermana con diabetes, o una madre que sufre diabetes durante el embarazo
- tienen sobrepeso
- padecen de presión arterial elevada (superior a 130/80)
- tienen un alto nivel de colesterol y de triglicéridos en la sangre (grasa)
- llevan una vida activa menos de seis horas semanales

- son hispanos, afroamericanos, asiático-americanos, indígenas americanos o nativos de las islas del Pacífico.

Fuente: American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de la Diabetes)

¿Qué pasos debo dar para reducir el riesgo de que mi hijo desarrolle diabetes tipo 2?

Existen muchas maneras de demorar, prevenir o controlar la diabetes tipo 2 con una alimentación sana y actividades físicas, entre ellas:

- asegurarse de que el peso de su hijo se mantenga dentro de los límites saludables
- elegir comida sana y limitar la comida rápida
- reducir las porciones de comida
- agregar una hora de actividad física a la rutina diaria de su hijo
- limitar la cantidad de tiempo que su hijo pasa mirando televisión, con los videojuegos o la computadora a dos horas por día



No parent should have to fight diabetes alone. If your child is at risk for type 2 diabetes or has any of the warning signs, visit www.bcbsfl.com or your doctor and get him or her tested today.

Ningún padre debería combatir solo la diabetes. Si su hijo corre riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o presenta alguno de los signos de advertencia, visite www.bcbsfl.com o a su médico, y hágale el análisis de diabetes hoy mismo.

Additional resources:
(Recursos adicionales):

Juvenile Diabetes Research
Foundation International
Phone (Teléfono): 1-800-533-CURE (2873)
www.jdrf.org

American Diabetes Association
Phone (Teléfono):
1-800-DIABETES (342-2383)
www.diabetes.org

**HOW CAN BLUE HELP YOU?
SU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD.**