

La Diabetes Tipo 2: ¿Qué necesito saber?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que el cuerpo no utiliza adecuadamente la insulina. La insulina es una hormona necesaria para convertir azúcar, almidones y otros alimentos en energía necesaria para la vida diaria.

Sus riesgos de diabetes aumentan en la medida en que usted:

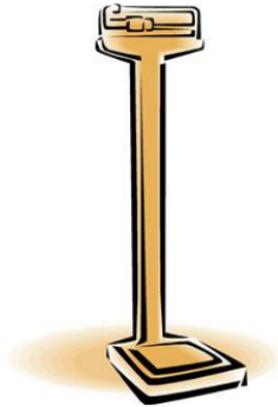
- Envejece
- Aumenta mucho de peso
- No se mantiene activo

La diabetes es más común en:

- Afro-americanos
- Hispanos/Latinos
- Indio-americanos
- Asiático-americanos

Otros factores de riesgo de la diabetes tipo 2:

- Tener presión arterial alta (igual o por encima de 140/90)
- Tener un historial de diabetes en su familia
- Tener diabetes durante el embarazo o tener un bebé que pese más de 9 libras al nacer



¿Debería yo ser tratado para la diabetes?

La prueba se recomienda a todo el mundo a partir de los 45 años de edad. Las pruebas deben iniciarse a una edad más joven o hacerlas con más frecuencia en los pacientes con uno o más de los factores de riesgo de la lista anterior. Hable con su médico sobre hacerse la prueba.

¿Podría tener diabetes en estos momentos?

Si, usted podría tenerla. Si usted tiene cualquiera de los síntomas siguientes, usted debe consultar a su profesional de cuidado de salud. Estos síntomas son comunes, pero muchas personas con diabetes no los tienen.

- Sed y micción frecuente
- Pérdida de peso sin estar tratando
- Cortadas/moretos que tardan en curarse
- Visión empañada
- Hormigueo en las manos y los pies
- Infecciones frecuentes

Reduzca su riesgo de darle la diabetes tipo 2

1. Participe en una actividad física regular. Trate por unos 30 minutos o más por lo menos 5 días a la semana.

- Caminar o trotar (caminatas de 10 minutos 3 veces al día estarían bien.)
- Barrer, aspirar y realizar otros quehaceres domésticos
- Tomar las escaleras
- Bailar
- Rastrillar, usar el azadón, limpiar las malezas y realizar otras actividades de jardinería
- Pintar, empapelar y hacer otras reparaciones en la casa

2. Comer una dieta saludable que incluya:

- Más vegetales y frutas en lugar de alimentos con altos contenidos de grasa y postres dulces y bocadillos
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

3. Disfrute de alimentos ricos en fibras como:

- Panes y cereales de granos enteros, arroz integral
- Frijoles y guisantes secos en sopas, ensaladas y otras formas

4. Mantenga un peso saludable.

Marque los cambios que usted está listo a hacer para reducir su riesgo de darle la diabetes tipo 2.

- Voy a mantenerme más activo y a mejorar mi estado físico personal
- Voy a mantener un peso saludable
- Voy a cambiar mi dieta para que incluya: _____

Para más ideas sobre como usted puede comer mejor, pregunte a su médico o nutricionista, o comuníquese con:

- La línea directa del consumidor del *American Dietetic Association* al 1-800-877-1600 o www.eatright.org.
- La línea gratis del *American Diabetes Association* al 1-800-DIABETES o www.diabetes.org.
- La línea gratis del *National Diabetes Education Program* al 1-888-693-6337 o <http://ndep.nih.gov>.

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.