

PREVENIR DIABETES DE TIPO 2



Mucha de la comida que comemos (carbohidratos) se convierte en **glucosa**, o azúcar, que nuestros cuerpos utilizan para energía. El **páncreas**, un órgano cerca del estómago, crea una hormona llamada **insulina** que ayuda al azúcar a entrar en las células de nuestros cuerpos. Cuando una persona tiene **diabetes**, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina adecuadamente, causando que el azúcar se acumule en su sangre. Con el tiempo, este azúcar adicional causa daño y puede causar problemas graves como enfermedades del corazón, o derrame cerebral, pérdida de vista, enfermedad renal, daño neurológico, amputaciones y hasta una muerte prematura.

Algunos tipos de diabetes como **tipo 1** y la **diabetes gestacional** (diabetes durante un embarazo) no son prevenibles. ¡Pero la diabetes de **tipo 2** (*el tipo más común entre americanos*) puede ser prevenible!

Alrededor de 11.3 % de la población de EE. UU. tiene una forma de diabetes, y muchos más tienen **prediabetes**, una condición que puede desarrollarse como diabetes Tipo 2 unos cinco años más tarde, si no está controlada.

Factores de riesgo para diabetes de tipo 2:

- **Incontrolable:** edad, historial familiar de diabetes, historial personal de diabetes gestacional, raza/etnicidad (Latinx, Afroamericano, nativo americano, asiático americano), o síndrome ovárico poliquístico
- **Controlable:** falta de ejercicio, tener sobrepeso o ser obeso, o una mala salud de corazón (presión arterial elevada, o triglicéridos altos)

* ¡Tome una prueba del tipo 2 de diabetes de 60 segundos!
diabetes.org/diabetes/risk-test

Señales de advertencia de diabetes:

Necesitar usar el baño muy seguido, tener hambre o sed todo el tiempo, vista borrosa, curación lenta de heridas, sentirse cansado todo el tiempo, hormigueo o entumecimiento en las manos/ los pies, pérdida de peso repentina, oscurecimiento de la piel en el cuello, la axila o la ingle.

*¡Si usted experimenta algunos de estos, hable con su proveedor médico!
Ellos pueden ordenar una revisión para diabetes (e.g. la prueba deA1C)*

PARA MÁS INFORMACIÓN:

American Diabetes Association: diabetes.org/espanol

MiPlato: myplate.gov/resources/en-espanol

Programa Nacional de Prevención de la diabetes:

dc.gov/diabetes/spanish/prevention/index.html

Método del plato para diabéticos: [diabetesfoodhub.org/spanish-](https://diabetesfoodhub.org/spanish-articles/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-m%C3%A9todo-del-plato-para-diab%C3%A9ticos-a.html)

[articles/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-m%C3%A9todo-del-plato-para-diab%C3%A9ticos-a.html](https://diabetesfoodhub.org/spanish-articles/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-m%C3%A9todo-del-plato-para-diab%C3%A9ticos-a.html)

Departamento de servicios de salud de Wisconsin:

dhs.wisconsin.gov/prediabetes/spanish-prediabetes-landing.pdf

Reducir su riesgo:

- **Mantenerse activo.** Tener una meta de 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Eso es alrededor de 30 minutos cinco días por semana. Encuentre alguna actividad que disfrute y que aumenta su latido cardíaco.
- **Controlar su peso.** *Tener sobrepeso o ser obeso es el factor de riesgo controlable número uno para la diabetes tipo 2.* Perdiendo algunas libras puede reducir su riesgo considerablemente.
- **Comer bien.** Demasiado azúcar no ocasiona diabetes directamente, pero puede provocar un aumento de peso. Esfuércese en comer carbohidratos más sanos de fuentes como granos enteros, frijoles y legumbres en lugar de carbohidratos refinados de dulces, bebidas azucaradas y comida procesada. ¡Practica el control de las porciones!
- **Manejar su estrés.** Encuentra estrategias para mantener el estrés controlado, como la ejercicios de respiración profunda, y llevar un diario para mantener el cuerpo y la mente equilibrados.



Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org

¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud, y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/