PREVENCIÓN DE DIABETES TIPO 2



La diabetes sucede cuando el cuerpo no produce suficiente insulina (una hormona que controla azúcar en la sangre) o no puede usarla adecuadamente. Como resultado, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo, lo que causa un nivel alto de azúcar en la sangre. Si no se diagnostica diabetes o no se maneja bien, puede causar problemas de salud graves, incluyendo enfermedades cardíacas, derrame cerebral, pérdida de la vista, enfermedad o insuficiencia renal, daño a los nervios, amputaciones e incluso la muerte prematura.

Algunos tipos de diabetes, **como la diabetes tipo 1** y l**a diabetes gestacional** (cual se desarrolla durante el embarazo) no son prevenibles. Sin embargo, **diabetes tipo 2**, el tipo más común en los Estados Unidos, ¡a menudo se puede prevenir!

Más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses tienen **prediabetes**, una etapa de aviso temprano antes de diabetes tipo 2, pero la mayoría no saben que la tiene. Sin acción, esto puede convertir a diabetes tipo 2 en tan solo cinco años.

Factores de riesgo de diabetes tipo 2

- **Factores que no puede cambiar**: Edad, antecedentes familiares de diabetes, antecedentes personales de diabetes gestacional, raza/etnia (latinx, afroamericano, nativo americano, asiático americano), síndrome de ovario poliquístico (PCOS por sus siglas en inglés).
- **Factores que puede cambiar:** falta de actividad física, sobrepeso u obesidad, mala salud del corazón (como presión arterial alta o triglicéridos altos).

Tome una prueba de riesgo de diabetes tipo 2 de 60 segundos: ***cdc.gov/prediabetes/risktest***

Síntomas de diabetes: Aumento del hambre o de sed, vista borrosa, orinar con frecuencia, pérdida de peso repentina, cortadas o heridas que tardan en sanar, cansancio, hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies, manchas oscuras en la piel del cuello, la axila o la ingle. Si nota alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de cuidado médico. Ellos pueden detectar diabetes con una prueba sencilla, como la de A1c.

Reducir su riesgo

- **Actívese**. Intente realizar 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Eso es aproximadamente 30 minutos, cinco días a la semana. Elija actividades que disfrute y que aumenten su frecuencia cardíaca.
- **Coma bien**. Demasiado azúcar no le dará diabetes directamente, pero puede resultar en un aumento de peso. Enfóquese en comer 'carbohidratos complejos' de fuentes como granos integrales, frijoles y verduras con almidón. Limite los "carbohidratos sencillos" de jugos de frutas, pan blanco y los alimentos procesados. Controle el tamaño de las porciones.

Reduzca su riesgo (cont.)

- **Mantenga un peso saludable**. Tener sobrepeso u obesidad es el predictor más fuerte de la diabetes tipo 2. Perder incluso unas pocas libras puede marcar una gran diferencia en la reducción de su riesgo.
- **Duerma bien**. Intente dormir de 7 a 9 horas cada noche. Establezca una hora regular para acostarse y cree una rutina nocturna que le ayude a relajarse.
- **Maneje el estrés**. Practique estrategias de afrontamiento saludables como la respiración profunda, el ejercicio o escribir en un diario para apoyar su salud mental y física.

PARA MAS INFORMACION:

American Diabetes Association: diabetes.org/es

Diabetes Plate Method (El método del plato para la diabetes): https://diabetesfoodhub.org/es/blog/que-es-el-plato-para-diabeticos

National Diabetes Prevention Program (El programa nacional de prevención de diabetes): https://www.cdc.gov/diabetes-prevention/

Wisconsin Chronic Disease Prevention (Programa de prevención de enfermedades crónicas de Wisconsin): https://www.dhs.wisconsin.gov/prediabetes/index.htm#

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

¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas, y GrapeVine puede ayudarle!
GrapeVine apoya a los residentes de Wisconsin conectándolos con información de salud confiable y recursos para ayudarles a prevenir enfermedades crónicas y alcanzar su máximo potencial, a cualquier edad.
Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/

07/2026