

# Diabetes tipo 2: Actúe ahora mismo para reducir sus riesgos



**Mantener un peso saludable y mantenerse físicamente activo disminuyen sus probabilidades de tener diabetes tipo 2.**

Las personas con diabetes tipo 2 o prediabetes pueden llevar una vida saludable, sobre todo si cambia sus hábitos lo antes posible. Aumentar su nivel de actividad física y elegir alimentos saludables son dos de los mejores cambios que puede hacer.

La diabetes le dificulta al cuerpo transformar los alimentos que se comen en energía. Después de comer, el cuerpo libera una hormona (insulina) que hace que el azúcar de la sangre entre en las células, donde es utilizada como fuente de energía. Cuando las células de su cuerpo no usan bien la insulina y el cuerpo no produce suficiente insulina, el azúcar se

acumula en la sangre. Esto es lo que causa la diabetes. Con el paso de los años, estos niveles altos de azúcar pueden causar daño a los nervios y los vasos sanguíneos. Esto puede llegar a producir un ataque al corazón, un ataque cerebral y otros problemas de salud.

El tipo más común de diabetes es la de tipo 2. El aumento de peso y los niveles bajos de actividad física aumentan su probabilidad de llegar a tener diabetes tipo 2. Es posible que a las personas en riesgo de tener diabetes se les diga que tienen prediabetes. La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero que no se encuentran todavía en el rango de la diabetes (vea la tabla de glucosa en ayunas).

Nivel de glucosa en ayunas mg/dl	
<b>Normal</b>	Menor de 100
<b>Prediabetes</b>	Entre 100 y 125
<b>Diabetes</b>	126 o mayor

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes?

- cansancio frecuente
- estar siempre con sed
- tener que orinar a menudo
- perder peso repentina o inexplicablemente
- visión borrosa
- más hambre que de costumbre
- heridas o cortadas que no sanan
- adormecimiento u hormigueo en los pies
- infecciones vaginales frecuentes

Si tiene cualquiera de estos síntomas, dígaselo a su médico o a otro profesional de la salud tan pronto como sea posible. A veces no hay ningún síntoma, y por eso es importante hacerse la prueba.

## ¿Me debo hacer una prueba para la diabetes?

- Si usted tiene síntomas de diabetes, debe hacerse una prueba sin importar su edad.
- Si usted tiene 45 años o más hágase la prueba, incluso si se siente bien y no tiene síntomas o riesgos de diabetes.
- Si tiene menos de 45 años, considere hacerse la prueba si tiene sobrepeso (índice de masa corporal de más de 25) y algunos de los factores de riesgo adicionales que aparecen al reverso. Si el resultado es normal, planee hacerse la prueba nuevamente dentro de 2 años.
- Si usted ha tenido diabetes gestacional o prediabetes es conveniente que se haga la prueba cada año.

## ¿Qué pruebas me dirán si tengo diabetes?

La prueba de glucosa en ayunas es la prueba más común usada para diagnosticar la diabetes. Para esta prueba, necesitará ir al laboratorio, donde le sacarán sangre, usualmente por la mañana cuando no haya comido ni tomado nada (excepto agua) por unas ocho horas. Se le pedirá que se haga otra prueba de glucosa en ayunas en un día diferente. Esta segunda prueba confirmará los resultados de la primera. Si tiene algún síntoma de diabetes, su médico u otro profesional de la salud le puede ordenar una prueba sin ayunas de azúcar en la sangre.

# Diabetes tipo 2: Actúe ahora mismo para reducir sus riesgos

## ¡Factores de riesgo de diabetes! Marque cada factor de riesgo que correspondan a su caso.

- Tiene un hermano, hermana o uno de sus padres con diabetes.
- Usted es indígena norteamericano, latino, afro americano, asiático o de las islas del Pacífico.
- Ha tenido un bebé que pesó más de nueve libras o su médico u otro profesional de la salud le ha dicho que usted tuvo “diabetes gestacional”.
- Tiene sobrepeso. Un peso no saludable se define como un Índice de Masa Corporal (abreviado en inglés BMI), superior a 25. (Encuentre una calculadora del Índice de Masa Corporal entrando en línea a [kp.org/calculators](http://kp.org/calculators)).
- Si tiene la presión arterial alta (140/90 o mayor), o el colesterol “HDL” bajo (35 o menos) o los triglicéridos altos (más de 250).
- Su médico u otro profesional de la salud le ha dicho que tiene prediabetes.
- Usted es una mujer con síndrome del ovario poliquístico.
- Usted hace ejercicio menos de tres veces a la semana.

Entre más puntos haya marcado, más alta es la probabilidad de llegar a tener diabetes tipo 2.

## ¿Qué puedo hacer si estoy en riesgo de tener diabetes?

Para ayudar a retrasar o reducir su riesgo de tener diabetes, usted puede:

- Consumir menos calorías.
- Comer menos grasa. Coma frutas, vegetales y granos integrales todos los días.
- Hacer más actividad física, por lo menos de 30 a 60 minutos diarios.
- Perder un poco de peso (entre el 5 al 10 por ciento del peso de su cuerpo) si tiene exceso de peso.
- Mantener un peso saludable (un BMI entre 18 y 25).

Estos cambios también ayudan a la mayoría de la gente que vive con diabetes a permanecer saludable. Muchas personas que viven con diabetes tendrán además que tomar pastillas para la diabetes o inyecciones de insulina para ayudar a controlar la enfermedad. Si usted tiene diabetes, revise a menudo en casa su nivel de azúcar en la sangre y su presión arterial. Esto le puede ayudar a evitar lesiones a largo plazo en los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.

Hacer grandes cambios en la vida es difícil, especialmente si se hacen muchos a la vez. Planee utilizar algunos de los muchos recursos que se ofrecen en una de las instalaciones

de Kaiser Permanente cerca de usted. Contamos con programas para el manejo del peso, actividades físicas y programas educativos para la prediabetes, que le ayudarán a reducir su riesgo de tener diabetes.

## Otros recursos

### Sitios web

- Visite [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol).
- Visite nuestro sitio web [kp.org/diabetes](http://kp.org/diabetes). Allí encontrará más información sobre la diabetes y otros temas.
- Pruebe nuestros programas en línea personalizados en [kp.org/vidasana](http://kp.org/vidasana) para obtener apoyo en sus objetivos para perder peso y aumentar su nivel de actividad.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.