



La actividad física es la manera más eficaz que por su cuenta sirve para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección que la mayoría de las personas padecen antes de desarrollar diabetes. Implica que su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) es más alto que el normal, pero no tan alto como para diagnosticarle diabetes. Prediabetes significa que tiene un nivel de azúcar en la sangre de 100 a 125 mg/dl.

Si le diagnostican prediabetes, correrá un riesgo mayor de desarrollar diabetes en el futuro. Representa un riesgo mayor de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Lo bueno

es que mantener un peso saludable y realizar más actividad física pueden revertir la prediabetes y retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es una afección que dificulta que el cuerpo convierta los alimentos que usted consume en energía. Luego de comer, el cuerpo libera una hormona (insulina) que ayuda a que el azúcar de los alimentos ingrese en las células donde se utiliza para tener energía. Cuando usted no produce suficiente insulina, o su cuerpo no la utiliza bien, se acumula azúcar en la sangre. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar el sistema nervioso o los vasos sanguíneos. Esto puede producir un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otros problemas de salud graves.

¿Qué más puede aumentar mi riesgo de sufrir diabetes?

Usted corre un mayor riesgo de sufrir diabetes si:

- tiene 40 años o más;
- presenta sobrepeso (especialmente alrededor de la cintura);
- no realiza actividad física;
- tiene un familiar que padece diabetes tipo 2;
- tiene presión arterial alta (más de 140/90 mmHg);
- tiene bajo nivel de colesterol HDL (35 mg/dl o menos) o triglicéridos altos (250 mg/dl o más);
- es estadounidense de origen africano

o asiático, indio americano, hispano/latino o nativo de islas del Pacífico; y

- ha sufrido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o ha dado a luz a un bebé que pesa más de 9 libras.

¿Qué puedo hacer para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2?

Puede reducir su riesgo de sufrir diabetes tipo 2 al realizar cambios saludables en su estilo de vida. En las siguientes secciones, encontrará consejos para realizar pequeños cambios que tendrán efectos importantes en su salud. Además, consulte a su médico sobre cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre con regularidad para detectar aumentos en los niveles a tiempo.

1) Muévase más: realice actividad física todos los días.

La actividad física es una de las formas más efectivas de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Además beneficia su salud al disminuir la presión arterial y su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

La actividad física también puede reducir su nivel de colesterol total. Intente realizar 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.

- Haga de la actividad física un acontecimiento social. Salga a caminar o ande en bicicleta con la familia o amigos.
- Considere usar videos de ejercicios para realizar en casa o equipos para ejercicios.

- Trate de incorporar alguna actividad física a lo largo del día. Use las escaleras en lugar del elevador.
- Use un podómetro (o contador de pasos) para contar sus pasos. Determine cuántos pasos camina en un día actualmente y luego aumente este número en 50 a 100 pasos todas las semanas.
- Intente realizar entrenamiento de fuerza levantando pesas ligeras algunas veces cada semana.

2) Coma más sano: seleccione los alimentos de manera sensata.

Cambiar los hábitos alimenticios puede ser difícil. Pero cuando se trata de prevenir una enfermedad como la diabetes tipo 2, vale la pena intentar llevar una vida saludable. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a comenzar:

- Elija porciones más pequeñas.
- Tome mucha agua.
- Trate de comer más lentamente. Al estómago le toma veinte minutos avisarle al cerebro que está satisfecho.
- Reduzca el nivel de azúcar al limitar las bebidas endulzadas, como refrescos y jugos de fruta, o al optar por bebidas sin azúcar.
- Elija comidas que contengan menos grasa y calorías.

Coma más . . .

- Alimentos horneados, hervidos, a la parrilla o al vapor
- Frutas y verduras
- Pan de harina integral y arroz integral
- Leche descremada, yogur bajo en grasa y queso sin grasa

Coma menos . . .

- Alimentos freídos en sartén o freídos inmersos en mucha grasa
- Papas fritas, hojuelas, galletas
- Pan blanco, arroz blanco y papas
- Productos lácteos altos en grasa, tales como leche entera, queso, crema y helado sin descremar

3) Mantenga un peso saludable

Bajar de peso y mantenerlo es una parte importante en el proceso de retrasar y prevenir la diabetes tipo 2. La clave para mantener el peso es equilibrar la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad que quema gracias a la actividad física regular. Si tiene sobrepeso, bajar entre el 5% y el 10% de su peso corporal actual mejorará su salud.

Otros recursos

- Conéctese con nuestro sitio web en kp.org para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases para una vida saludable, etc.
- Para obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes, visite kp.org/healthyliving.
- Consulte *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener programas para una vida saludable, información y otros recursos sobre salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.