

Diabetes tipo 2: Actúe ahora mismo para reducir sus riesgos



El aumento de peso y los niveles bajos de actividad física aumentan su probabilidad de llegar a tener diabetes tipo 2.



La diabetes es una afección que le dificulta al cuerpo transformar los alimentos que se ingieren en energía. Después de comer, el cuerpo libera una hormona (insulina) que hace que el azúcar de la sangre entre en las células, las cuales la usan como fuente de energía. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina, o cuando el cuerpo no usa bien la insulina, el azúcar se acumula en la sangre causando la diabetes. Con el curso de los años, estos niveles altos de azúcar pueden causar daño en los nervios y en los vasos sanguíneos. Esto puede llegar a producir un ataque cardíaco, un derrame 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.

Puede que a las personas a riesgo de llegar a tener diabetes se les diga que tienen prediabetes. La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal, pero que no se encuentran todavía en el rango de la diabetes (ver la tabla)

	Nivel de glucosa en ayunas
Normal	Menor de 100
Prediabetes	Entre 100 y 125
Diabetes	126 o mayor

¿Cuáles son las señas y síntomas de la diabetes?

- estar cansados gran parte del tiempo
- estar siempre con sed
- tener que orinar a menudo
- tener la vista borrosa
- tener más hambre que de costumbre
- tener heridas o cortaduras que no sanen
- adormecimiento u hormigueo en los pies
- infecciones vaginales frecuentes
- pérdida repentina de peso

Si tiene cualquiera de estos síntomas, dígaselo a su médico o a otro profesional de la salud tan pronto como sea posible.

¿Cómo sé si me debo hacer una prueba para la diabetes?

Si usted tiene síntomas de diabetes, debe hacerse una prueba para la misma. Además, si usted tiene 45 años o más, sin factores de “alto riesgo”, hágase la prueba cada 5 años. Sin embargo, si usted ha tenido diabetes gestacional, prediabetes o si tiene un peso poco saludable, usted querrá hacerse 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



Para saber si usted se encuentra a un alto riesgo de diabetes tipo 2, marque cada factor de riesgo que aplique a su caso:

- Tiene un hermano, hermana o padre con diabetes.
- Usted es indígena norteamericano, latino, afroamericano, asiático o de las islas del Pacífico.
- Ha tenido un bebé que pesara más de nueve libras o su doctor u otro profesional de la salud le ha dicho que ha tenido “diabetes gestacional”.
- Usted está pasado de peso. Un peso no saludable se define como un Índice de Masa Corporal (abreviado en inglés BMI), mayor de 25. El índice de masa corporal es una medida del peso del cuerpo en relación a la estatura. Puede encontrar un calculador del Índice de Masa Corporal entrando en línea a **members.kp.org**.
- Si tiene la presión arterial alta (138/89 o mayor), o el colesterol HDL bajo (35 o menos) o los triglicéridos altos (mayores de 250).
- Su doctor 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.

día diferente. Esta segunda prueba confirmará los resultados de la primera. Si tiene algún síntoma de diabetes, su doctor u otro profesional de la salud puede que ordene en vez de eso una prueba al azar de azúcar en la sangre.

¿Qué puedo hacer si estoy a riesgo de diabetes?

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

- Comer menos calorías.
- Comer menos grasa. Coma frutas, verduras y granos integrales cada día.
- Haga más actividad física, por lo menos de 30 a 60 minutos diarios.
- Pierda una cantidad pequeña de peso (entre el 5 al 10 por ciento del peso de su cuerpo) si tiene exceso de peso.
- Mantenga 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 su diabetes. 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, riñones, nervios y corazón.

El hacer grandes cambios en la vida es difícil, especialmente si está haciendo muchos cambios a la vez. Un equipo de profesionales médicos de la diabetes en Kaiser Permanente trabajará con usted para hacer estos cambios y mantenerlo saludable.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en **members.kp.org**. Allí encontrará la Enciclopedia de la salud, la cual ofrece información más detallada acerca de éste y muchos otros temas.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.
- Visite el sitio Web del Programa de Educación Nacional para la Diabetes en **ndep.nih.gov** o llame al 1-800-438-5383.