



## Prevenir la Diabetes Tipo 2

### ¿Qué Me Hace más Probable para Contraer la Diabetes?

La diabetes tipo 2 se encuentra en las familias. También es más probable que una mujer que haya tenido la diabetes gestacional durante su embarazo la desarrolle. Pero la herencia no es la razón completa. Las selecciones en el estilo de la vida pueden prevenir o aplazar esta enfermedad.

### ¿Qué Puedo Hacer para Reducir mi Riesgo?

Un cuerpo sobrepeso y mal condicionado no puede utilizar bien la insulina. El músculo magro usa la insulina mejor. Controlar el peso y ser más activo pueden hacer al cuerpo ser más sensible a la insulina.

El Programa de Prevención de la Diabetes descubrió que las personas con sobrepeso pudieran reducir el riesgo de desarrollar la diabetes por 58 por ciento al bajar como siete por ciento de su peso total. Sólo el comer menos calorías y hacer ejercicios como media hora al día fue más eficaz que tomar una medicina para ayudar al cuerpo utilizar mejor la insulina.

No tiene que bajar a su peso “ideal” para reducir el riesgo; aún reducir 10 a 20 libras le puede ayudar. El truco es mantener el peso al comer sanamente y hacer ejercicio de forma regular.



Más de un tercio de las personas que tiene diabetes no lo sabe. Si usted tiene mayor riesgo de contraerla, hágase un examen de azúcar en la sangre cada año. Los síntomas de la diabetes tipo 2 se pueden pasar por alto fácilmente, porque suelen parecerse a las señales normales de envejecer. Es posible prevenir las complicaciones de diabetes al descubrirla temprano.

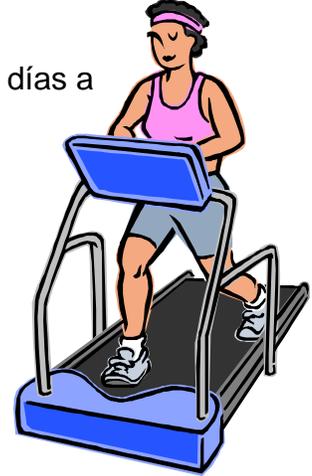
Los síntomas comunes de la diabetes incluyen:

- Fatiga
- Vista borrosa
- Orinación frecuente
- Infección a la piel
- Pérdida de peso inexplicable
- Sed o hambre en exceso
- Infecciones urinarias o vaginales persistentes o frecuentes

## ¿Qué Cambios en el Estilo de Vida Pueden Ayudarme?

Nunca es fácil hacer cambios en la alimentación y el ejercicio. Enfóquese en hacer uno o dos cambios cada mes y tendrá un estilo de vida completamente nuevo en un año.

- Intente lograr hacer ejercicio por 30 minutos o más 5 a 7 días a la semana.
- Coma por lo menos cinco porciones de media taza de frutas y vegetales cada día.
- Coma menos alimentos grasosos y fritos.
- Beba poco o nada de alcohol.
- Cambie a panes y cereales con mucha fibra.
- Coma 2 a 3 onzas de carne, pescado o ave durante el almuerzo y la cena.
- Use productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Beba mucha agua en vez de bebidas azucaradas.
- Sazone la comida con caldo sin grasa, hierbas y especias en vez de grasas.
- No coma demasiado en la noche. Trate de dividir la comida igualmente durante el día.
- Coma despacio y disfrute la comida al sentarse en la mesa.



### Mis Metas para la Prevención

Elija una o dos cosas en el estilo de vida que puede cambiar este mes. Empiece con los cambios que se sienta realmente capaz de hacer. El éxito ahora le ayudará a trabajar para lograr metas más difíciles después.

Mis metas para este mes son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD  
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud  
Publicación No. FDNS-E 11-2a -SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.