



Reduzca el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

DE QUÉ FORMA LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA MARCAN LA DIFERENCIA

¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que sus niveles de azúcar en la sangre están más elevados de lo normal, pero esto no significa que tenga diabetes. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos. Esto ocasiona complicaciones a largo plazo, y aumenta el riesgo de que desarrolle diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¿Puedo reducir el riesgo que tengo de desarrollar diabetes tipo 2?

Sí. Puede reducir su riesgo comiendo alimentos saludables, bajando de peso y haciendo ejercicio.

El DPP (Diabetes Prevention Program, Programa de Prevención de la Diabetes) fue un amplio estudio realizado con individuos con sobrepeso que tenían niveles altos de azúcar en la sangre pero que aún no tenían diabetes tipo 2. El DPP mostró que bajar de peso y hacer más actividad física disminuyó el riesgo de desarrollar diabetes en un 58% en la mayoría de los participantes. En los participantes que tenían más de 60 años, redujo el riesgo en un 71%.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Las personas que tienen diabetes tipo 2 por lo general tienen resistencia a la insulina, lo que significa que no pueden usar el azúcar de manera adecuada.

¿Qué puede ocasionar que haya niveles altos de azúcar en la sangre en la diabetes tipo 2?

La combinación entre no poder generar suficiente insulina para descomponer los alimentos que consume y ser resistente a la insulina puede ocasionar que haya niveles altos de azúcar en la sangre.

¿Qué hace que aumente el riesgo que tengo de desarrollar diabetes tipo 2?

- ser mayor de 45 años
- tener sobrepeso
- hacer poco o no hacer nada de ejercicio
- tener antecedentes familiares de diabetes
- tener ascendencia afroamericana, indio americana, asiático americana o latina
- tener antecedentes de diabetes gestacional o de haber dado a luz a por lo menos un bebé que haya pesado más de 9 libras
- ser hijo de una madre que desarrolló diabetes gestacional mientras estuvo embarazada de usted
- tener POS (polycystic ovary syndrome, síndrome de ovario poliquístico)
- tener presión arterial alta, 35 o menos de HDL (high-density lipoprotein, lipoproteínas de alta densidad) (colesterol bueno) y 250 o más de triglicéridos se relaciona con un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2
- padecer acantosis nigricans, una afección en la que la piel se oscurece alrededor del cuello
- tener problemas para dormir
- tener niveles altos de estrés

¿Qué es la hemoglobina A1C?

Su análisis de sangre mostrará los resultados de su hemoglobina A1C, que es su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Un rango normal de azúcar en la sangre es de menos del 5.7%.

Tipo	Normal	Prediabetes	Diabetes
A1C	5.6 o menor	De 5.7 a 6.4	6.5 o mayor

Reduzca su riesgo en casa

Coma de manera saludable

- Coma menos alimentos procesados y limite el consumo de azúcar y de postres.
- Consuma 3 comidas al día. No deje que pasen más de 4 ó 5 horas entre comidas o agregue un refrigerio a su dieta.
- Desayune de 1 a 2 horas después de levantarse.
- Use cantidades moderadas de grasas no saturadas como el aceite de oliva, el aceite de canola, nueces o aguacate.
- Elija proteínas magras como el pollo, el pavo y el pescado, y asegúrese de que en ½ de su plato haya verduras.
- Elija los carbohidratos saludables en cantidades moderadas. Esto incluye pan de trigo integral, legumbres, arroz integral, camote, fruta fresca y yogur sin azúcar, leche descremada o leche con 1% de grasa.

Baje de peso

Incluso de 10 a 15 libras pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes. Puede hacer lo siguiente:

- comer porciones más pequeñas
- llevar un diario de lo que come y bebe
- comer menos alimentos con alto contenido de grasas como cortes de carne con alto contenido en grasa, quesos, postres y refrigerios grasosos

Sea más activo

Hacer ejercicio de manera regular es la clave para perder peso, ya que mantiene sano su corazón y ayuda a su cuerpo a usar mejor la insulina, lo que hace que disminuya el azúcar en la sangre.

Procure hacer 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días. Intente caminar, practicar ciclismo o alguna otra actividad que lo haga mantenerse en movimiento. ¡Incluso los pasos pequeños, como caminar hasta el buzón, pueden marcar la diferencia!

Incluso si usted no tiene sobrepeso, puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes si come de forma más sana y hace ejercicio.

Clases de Kaiser Permanente

Los costos varían. Para obtener más información o para registrarse, llame al **303-614-1070** o **sin costo al 1-866-868-7112**.

- Diabetes: Learn to Take Charge (Diabetes: aprenda a tomar el control)
- Adult Healthy Connections for Weight Management (Conexiones sanas para adultos para el control del peso)
- Reducing your Risk of Diabetes and Heart Disease (Reduzca su riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardíacas)

Otros programas: Programa Médico de Tratamiento del Peso, cirugía bariátrica (debe calificar).

Especialmente para los niños: hay dietistas pediátricos que pueden ayudar a su familia. Tiene a su disposición visitas al consultorio, servicios por teléfono, mensajes de texto, correo electrónico, clases virtuales, seminarios web y cuadernos de ejercicios.

Llame al **303-614-1070** o al **1-866-868-7112** sin costo para obtener más información.

Consulte los recursos en línea de Kaiser Permanente para obtener información sobre horarios, folletos y más respecto a las clases. Visite:

- kp.org/diabetes (haga clic en "Español")
- kp.org/healthyliving (haga clic en "Español")
- kphealthyme.com/En-Espanol
- kpwebinar.org (en inglés)

Recursos disponibles en todo Colorado:

- **Pueblo North:** Llame al 719-595-5755 o sin costo al 1-866-868-7112.
- **Colorado Springs:** Llame sin costo al 1-866-868-7112.
- **Norte de Colorado:** Llame al 970-207-7171 o sin costo al 1-866-868-7112.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la atención médica. Si tiene problemas de salud continuos o si tiene más preguntas, consulte a su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguna marca, de modo que puede utilizarse cualquier producto similar. Los remedios herbales y los suplementos se venden sin receta. Kaiser Permanente solo acepta las categorías de hierbas medicinales para las cuales existe alguna prueba que demuestre que pueden ser eficaces para tratar ciertas afecciones médicas.