

Cómo prevenir la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 ocurre porque el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien, lo que se conoce como resistencia a la insulina. Si usted está en riesgo de padecer esta enfermedad, es posible que la pueda prevenir o retrasar su desarrollo.

Las posibilidades de sufrir de diabetes tipo 2 dependen de una combinación de factores de riesgos, como los genes y el estilo de vida, estos factores incluyen:

- Tener prediabetes: Significa que tiene niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para llamarse diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Tener 45 años o más
- Tener herencia de familiares con diabetes
- Ser afroamericano, nativo de Alaska, indio americano, asiático americano, hispano o latino, nativo de Hawái o isleño del Pacífico
- Sufrir presión arterial alta
- Bajo nivel de colesterol bueno (HDL) o un alto nivel de triglicéridos
- Haber tenido diabetes en el embarazo
- Haber dado a luz a un bebé que pesa nueve libras o más
- Tener una vida sedentaria
- Padecer de alguna enfermedad del corazón o haber sufrido un accidente cerebrovascular
- Sufrir de depresión
- Tener síndrome de ovario poliquístico
- Tener acantosis nigricans, una afección de la piel que la vuelve oscura y gruesa, especialmente alrededor de su cuello o axilas
- Fumar

¿Cómo puedo prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2?

- **Bajar de peso y mantenerlo:** El control del peso es una parte importante de la prevención de la diabetes. Es posible que pueda prevenir o retrasar la diabetes al perder entre el 5 y el 10% de su peso actual.
- **Seguir un plan de alimentación saludable:** Es importante

reducir la cantidad de calorías que consume y bebe cada día, para que pueda perder peso y no recuperarlo. Debe tener una dieta baja en grasa y azúcar. Consumir pequeñas porciones de comida. Incluir alimentos de cada grupo alimenticio.

- **Hacer ejercicio regularmente:** El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarlo a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana.
- **No fumar:** Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes tipo 2. Si ya fuma, intente dejarlo.

EFE