

# LA DIABETES SE PUEDE PREVENIR



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

La diabetes es una condición crónica que ocurre cuando el cuerpo, por falta o resistencia de insulina, no es capaz de convertir la glucosa que se recibe de los alimentos en energía; permaneciendo en niveles altos en la sangre.

## TIPOS DE DIABETES

**Diabetes Tipo 1** – Por enfermedad autoinmune el páncreas no produce insulina. Normalmente se desarrolla en la niñez o adolescencia; sin embargo, puede ocurrir a cualquier edad de forma repentina.

**Diabetes Tipo 2** - El páncreas produce poca insulina o la que produce no es utilizada por existir resistencia de los tejidos. Usualmente se desarrolla después de los 30 años. Desafortunadamente puede estar indetectable por varios años.

**Gestacional** – Se desarrolla durante el embarazo y suele desaparecer al dar a luz. Se estima que la mujer tendrá un 50% de probabilidad de desarrollar diabetes Tipo 2 en cinco años.

## SÍNTOMAS:

- Cansancio o debilidad
- Orinar con frecuencia
- Sed constante
- Heridas que no sanan
- Visión borrosa
- Siempre tiene hambre
- Infecciones vaginales o urinarias
- Pierde peso sin razón
- Disfunción eréctil
- Adormecimiento en manos y/o piernas
- Falta de sensibilidad a temperaturas

## FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE TENER DIABETES:

- Ser hispano
- Tener enfermedad coronaria
- Tener sobrepeso u obesidad
- Historial familiar
- Mayor de 40 años
- Tener presión arterial alta
- Colesterol alto
- Fumar
- Haber tenido diabetes gestacional durante el embarazo
- Haber tenido un bebé de más de 9 libras al nacer
- Tener síndrome de ovarios poliquísticos

## CONSIDERE INCLUIR ALGUNOS CAMBIOS SALUDABLES EN SU RUTINA QUE LE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR LA DIABETES TIPO 2.

- Realice ejercicio y/o actividad física regularmente (30 minutos 5 días a la semana).
- Evite el consumo de alcohol y tabaco en todas sus formas.
- Mantenga un peso saludable.
- Mantenga una alimentación balanceada.

La comunicación con su médico es fundamental. Revise sus niveles de azúcar en sangre. Manténgase informado sobre la diabetes; recuerde que una alimentación saludable, la actividad física, el uso correcto de sus medicamentos y las pruebas periódicas que ordena su médico le permiten prevenir, retrasar y tratar la diabetes y sus complicaciones.