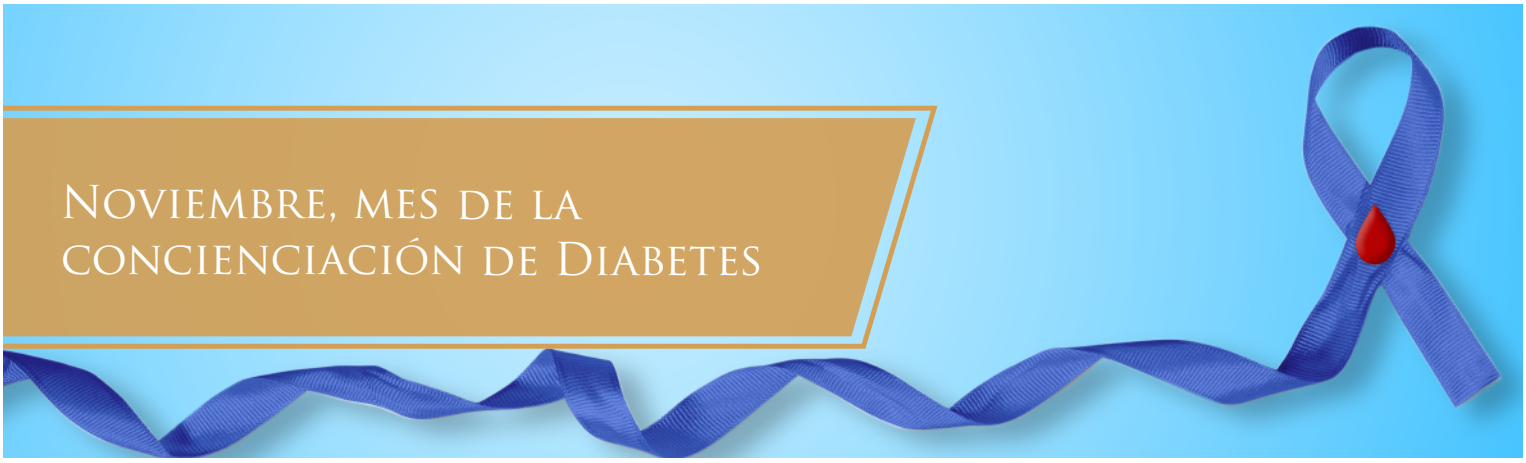


Noviembre, mes de la concienciación de Diabetes

El 14 de noviembre celebramos el Día Mundial de la Diabetes. Este año 2026, el lema es: Acción temprana contra la diabetes. Este mensaje es claro: mientras más temprano detectemos la diabetes o el riesgo de desarrollarla, más podemos hacer para prevenir complicaciones y vivir con salud.

¿Por qué actuar temprano?

La diabetes tipo 2 puede desarrollarse durante años sin dar síntomas. Muchas personas tienen prediabetes y no lo saben. La buena noticia es que la prediabetes muchas veces se puede revertir con cambios en el estilo de vida.

Habla con tu médico si:

- Tienes 35 años o más
- Estás en sobrepeso
- Tienes familiares cercanos con diabetes
- No realizas actividad física ni ejercicios con regularidad
- Tienes presión arterial elevada o niveles de colesterol elevados
- Tuviste diabetes gestacional (en el embarazo)

Recomendaciones:

- Solicita a tu médico una prueba de azúcar en sangre (glucosa o A1C)
- Llena la mitad de tu plato con vegetales
- Cambia los refrescos y jugos por agua o agua con gas
- Escoge productos de grano entero con fibra siempre que puedas
- Muévete al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. ¡Caminar cuenta!
- Duerme bien y busca maneras de manejar el estrés

*Si estás en sobrepeso o en obesidad bajar 5% a 7% de tu peso, de forma saludable, puede reducir de forma significativa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

¡Este mes te invitamos a dar el primer paso:
conoce tus números y cuida tu salud!

Fuente: International Diabetes Federation & Organización Mundial de la Salud