

Diabetes tipo 2



día mundial de la diabetes
14 noviembre

Conocer los riesgos es conocer las respuestas

La diabetes tipo 2 representa más del 90% de todos los casos de diabetes. Puede desarrollarse de forma silenciosa, con síntomas que pasan desapercibidos.

Si la diabetes no se detecta y trata a tiempo, puede provocar complicaciones graves.

Existen varios **factores de riesgo** que aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2. **Conocer cuáles son y saber cómo responder puede retrasar o prevenir la aparición de la condición.**



Casi la mitad de las personas con diabetes no saben que la tienen.



Conocer los riesgos



Antecedentes familiares: Si tiene un padre/madre o hermano(a) con diabetes, su riesgo aumenta.



Origen étnico: Algunos grupos étnicos corren más riesgo, incluyendo a las personas originarias de África Subsahariana, los caribeños africanos y las poblaciones del sur de Asia.



Peso: Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.



Inactividad: La inactividad física puede contribuir al aumento de peso y a la resistencia a la insulina.



Edad: El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad, especialmente después de los 45 años.



Diabetes gestacional: Las mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo tienen un mayor riesgo.

Conozca cómo responder

En muchos casos, los **hábitos alimentarios saludables y la actividad física regular** pueden ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Dieta: Elija cereales integrales, proteínas magras y muchas frutas y verduras. Limite los azúcares y las grasas saturadas (como nata, queso o mantequilla).

Actividad física: Pase menos tiempo sentado y más tiempo en movimiento. Intente realizar al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana (por ejemplo, caminar a paso ligero, correr o montar en bicicleta).

Vigilancia: Preste atención a posibles signos de la diabetes como sed excesiva, micción frecuente, pérdida de peso inexplicable, cicatrización lenta de heridas, visión borrosa y falta de energía. Si tiene alguno de estos síntomas o pertenece a un grupo de alto riesgo, consulte a un profesional sanitario.



¿Conoce su riesgo?

worlddiabetesday.org/prevention

#DiaMundialDeLaDiabetes #ConozcaSuRiesgo

