

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

PUEDE LA DIABETES TIPO 2 SER PREVENIDA?

Absolutamente, SI, se puede prevenir. Nunca es muy tarde o muy temprano para hacer cambios a su estilo de vida.

Qué Pasa Antes de la Diabetes Tipo 2?

La mayoría de las personas tienen pre-diabetes antes de desarrollar diabetes tipo 2. La pre-diabetes es su cuerpo avisándole que es hora de hacer cambios! El problema es, muchos no hacen caso de este aviso y continúan sus hábitos no saludables. Con pre-diabetes, el azúcar en su sangre empieza a aumentar, un poco al principio, tal vez unos pocos puntos al año.

Esto probablemente se correlaciona con esas libras extras que también están aumentando cada año. Pre-diabetes es realmente común. Según la CDC, más de 88 millones de adultos en los Estados Unidos la tienen, aunque más del 84% de ellos no saben que la tienen. La buena noticia es que la pre-diabetes puede ser revocada!

Listo para ver dónde se encuentra? Tome la prueba de riesgo de pre-diabetes de un minuto de la CDC. Si sus resultados muestran que usted es de alto riesgo, haga una cita con su doctor principal para un examen físico rutinario y pídale que le chequee su nivel de azúcar en la sangre o A1C. Los dos son pruebas de sangre simples que le pueden salvar la vida.

Durante su examen físico de rutina, pregúntele a su doctor principal sobre qué otros cambios puede hacer para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Entendiendo su riesgo, haciendo un plan, y manteniéndolo, lo ayudará a reducir su riesgo de contraer diabetes tipo 2. Su plan de salud tienen muchos recursos que lo pueden ayudar a bajar a de peso, a aumentar su ejercicio, y a comer saludable. Ingrese a su cuenta y revise lo que tienen para ofrecerle.

Cómo Puedo Reducir Mis Posibilidades de Tener Diabetes Tipo 2?

Hay mucho que puede hacer para reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. A continuación encontrará las mejores maneras de hacerlo:

- **Baje de Peso!** Todas esas libras extras cuentan, especialmente al rededor de su cintura. Si usted pierde entre el 5-7 por ciento de su peso corporal, tal vez podría prevenir o retrasar la diabetes.
- **A Moverse!** La mayoría de nosotros sabemos que debemos movernos más. Nuestro objetivo debería ser por lo menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Si usted no ha sido activo, hable con su doctor de cuidados primarios sobre qué actividades son mejores. Comience despacio y siga aumentando hasta llegar a su objetivo. Caminar es una manera excelente. Esmérese por conseguir más pasos cada día. La Guía de Ejercicios de la Asociación Americana del Corazón recomienda 10,000 pasos o más al día, el equivalente a aproximadamente 5 millas de caminata. Pocos de nosotros lo hacemos. Varios estudios de adultos Americanos han demostrado que la mayoría toma menos de 5,000 pasos por día.
- **Coma Comidas Saludables la Mayoría del Tiempo.** Esfuércese por comer más frutas y vegetales que carne. Coma porciones más pequeñas para reducir el número de calorías que consume diariamente. Escoger comidas con menos grasa es otra manera de reducir calorías. Bebidas con endulzantes son calorías escondidas. Cambie a agua. Mantenga un diario de lo que come. Escribir sus comidas ha demostrado ser un buen asistente para comer mejor.