



AIM PLUS
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054
www.aimplusmedicalsupplies.com

Prevención de la diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 es un problema de salud grave y cada vez más frecuente que afecta a más de 30 millones de estadounidenses y cuya prevalencia sigue creciendo. Si no se controla, puede provocar graves problemas de salud, como ictus, insuficiencia renal, infarto de miocardio e incluso la muerte. Introducir pequeños cambios en su estilo de vida puede ayudarle a evitar el desarrollo de la diabetes de tipo 2 y a proteger su salud.

Empiece por evaluar su dieta.

Las investigaciones han demostrado que lo que comemos desempeña un papel importante en el desarrollo de la diabetes de tipo 2. Los hidratos de carbono refinados, incluidos los azúcares añadidos en refrescos, productos de bollería e incluso zumos, pueden hacer que los niveles de azúcar en sangre aumenten rápidamente y se disparen. Esto, a su vez, puede provocar resistencia a la insulina, precursora de la diabetes de tipo 2. Comer cereales integrales, frutas, verduras y proteínas magras puede ayudar a regular el azúcar en sangre, limitando el consumo de carnes rojas, alimentos azucarados y procesados y grasas añadidas. Comer de forma habitual a lo largo del día y controlar el tamaño de las raciones puede evitar el ciclo de subidas y bajadas de azúcar que suelen padecer los diabéticos de tipo 2.

A continuación, tómate tiempo para mover el cuerpo.

El ejercicio y la actividad física moderada contribuyen a aumentar la sensibilidad a la insulina y a reducir el riesgo de diabetes de tipo 2. Para ello, intente realizar al menos 150 minutos de actividad a la semana, repartidos en sesiones de 30 minutos. Puede ser algo tan sencillo como caminar o montar en bicicleta, ir a una clase de baile o una sesión ligera de gimnasia. Incorporar la actividad física a su rutina diaria también puede ayudarle a reducir la grasa corporal, un factor importante para prevenir la diabetes de tipo 2.

Por último, controlar los niveles de estrés es primordial para prevenir la diabetes de tipo 2.

El aumento de cortisol, la "hormona del estrés", puede hacerle más susceptible de desarrollar diabetes de tipo 2. Incorporar técnicas de relajación como el yoga, la meditación, escribir un diario, leer y hablar con un terapeuta o un amigo puede ayudar a reducir los niveles de estrés. Además, asegúrese de disponer de tiempo suficiente para descansar y realizar actividades placenteras.

En última instancia, los pequeños cambios en la dieta, el ejercicio y los niveles de control del estrés pueden marcar la diferencia a la hora de evitar la diabetes de tipo 2. Dedicar tiempo a evaluar y ajustar el estilo de vida puede ayudar a mantener el cuerpo y la mente sanos, minimizando el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

Para más información sobre la diabetes, visite

<https://diabetes.org>

<https://www.cdc.gov/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/search/search-results?q=diabetes>

*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su médico para obtener información específica sobre su enfermedad.