Cómo prevenir la diabetes tipo 2

¿Qué me hace más propenso para desarrollar la diabetes?

En la diabetes tipo 2, el legado familiar es uno de los factores de riesgo de mayor peso. Pero, este no es el único factor de riesgo. El sobrepeso, el sedentarismo (falta de ejercicio) y la alimentación alta en grasas y calorías contribuyen al desarrollo de la diabetes tipo 2. Con un estilo de la vida saludable puede aplazar e incluso prevenir esta enfermedad.

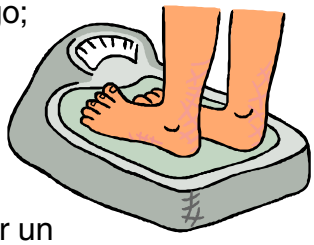
Además, es más probable que la mujer que haya tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) desarrolle diabetes tipo 2 en el futuro.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo?

Al organismo excedido en libras y en mal estado físico se le hace imposible aprovechar bien la insulina. Los músculos que no tienen mucha grasa la aprovechan mejor. El cuerpo cuyo peso se ha controlado y que ha estado activo maneja mejor la insulina que el organismo ha producido en un proceso natural.

En el estudio denominado "Programa de Prevención de la Diabetes" se descubrió que las personas con sobrepeso que bajaban entre un cinco y un siete por ciento de su peso total podían reducir el riesgo de desarrollar la diabetes en un 58 por ciento. Con sólo comer alimentos con menos calorías y hacer ejercicio media hora al día cinco días a la semana se logró más que tomando medicamentos para aprovechar mejor la insulina.

No se trata de bajar hasta llegar al peso "ideal" para reducir el riesgo; con sólo reducir de 10 a 20 libras ya se observa el efecto. Es cosa de mantener el peso consumiendo comidas saludables y haciendo ejercicio con regularidad.



Más de una tercera parte de las personas con diabetes ignoran este hecho. Si usted tiene propensión a la diabetes, mándese hacer un análisis de azúcar en la sangre una vez al año. Los síntomas de la diabetes tipo 2 se pueden pasar por alto fácilmente, porque suelen parecerse a las señales normales de envejecer. Es posible prevenir las complicaciones de la diabetes si la enfermedad se descubre temprano.

Los síntomas comunes de la diabetes incluyen:

- Fatiga
- Vista borrosa
- Orinar con frecuencia
- Infecciones en la piel
- Pérdida de peso inexplicable

- Sed o hambre en exceso
- Infecciones urinarias o vaginales persistentes o frecuentes

¿Qué cambios en el estilo de vida pueden ayudarme?

Nunca es fácil hacer cambios en la alimentación y en el régimen el ejercicio. Enfóquese en hacer uno o dos cambios cada mes y al cabo de un año contará con un estilo de vida completamente nuevo.

- Trate de hacer 30 minutos o más de ejercicio de 5 a 7 días a la semana.
- Coma por lo menos cinco porciones (cada una de media taza) de frutas y verduras al día.
- Coma menos alimentos grasosos y fritos.
- Tome poco o nada de alcohol.
- Cambie a panes y cereales con un contenido alto de fibra.
- Coma de 2 a 3 onzas de carne, pescado o ave durante el almuerzo y la cena.
- Use productos lácteos desgrasados o bajos en grasa.
- Tome agua en abundancia en lugar de tomar bebidas azucaradas.
- Sazone la comida con caldo sin grasa, con hierbas y con especias, en lugar de usar grasas.
- No coma demasiado en la noche. Trate de dividir la comida igualmente durante el día.
- Coma despacio y disfrute la comida al sentarse a la mesa.

Mis metas para la prevención

Elija uno o dos aspectos de su estilo de vida que puede cambiar este mes. Empiece con los cambios que realmente se sienta capaz de hacer. El éxito ahora le ayudará a lograr metas más difíciles después.

Mis metas para este mes son:

1. _____
2. _____

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de extensión en nutrición y salud
Publicación No. FDNS-E-11-7a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. La entidad se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.