



# Diabetes tipo 2: ¿Estoy en riesgo?

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es la diabetes más común. Esto significa que a su cuerpo le resulta difícil convertir los alimentos en energía.

Después de comer, el cuerpo libera una hormona (insulina) que hace que el azúcar en la sangre entre a las células para usarse como energía. Cuando las células no usan bien la insulina o usted no produce suficiente insulina, el azúcar se acumula en la sangre. Esto causa diabetes.

Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar daños a los nervios y vasos sanguíneos, lo que puede provocar:

- Ataque cardíaco
- Ataque cerebral
- Enfermedad de los riñones
- Enfermedad de los ojos
- Otros problemas de salud

La prediabetes ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes.

Nivel de azúcar en la sangre		
	Glucosa en ayunas (mg/dl)	A1C (%)
<b>Normal</b>	Menos de 100	Menos de 5.7
<b>Prediabetes</b>	De 100 a 125	De 5.7 a 6.4
<b>Diabetes</b>	126 o más	6.5 o más

## ¿Qué puede ponerme en riesgo?

Usted está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si:

- Es una persona nativa americana, latina, afroamericana, asiática estadounidense o nativa de las islas del Pacífico.
- Tiene un hermano, una hermana, un padre o una madre con diabetes.

- Tuvo un bebé que nació con más de 9 libras o tuvo diabetes gestacional (nivel alto de azúcar en la sangre durante el embarazo).
- Tiene sobrepeso. Esto significa que tiene un índice de masa corporal (IMC) mayor a 25.
- Tiene presión arterial alta (140/90 mm/hg o más), un nivel bajo (35 mg/dl o menos) de colesterol HDL (“bueno”) o un nivel alto (más de 250 mg/dl) de triglicéridos.
- Tiene prediabetes.
- Tiene síndrome de ovario poliquístico (*polycystic ovarian syndrome*, PCOS).
- Hace ejercicio menos de 3 veces a la semana.

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Las personas que desarrollan diabetes pueden tener uno o más de estos síntomas:

- Fatiga (sentir cansancio inusual)
- Sed y hambre excesivas
- Orinar frecuentemente (debido a infecciones del tracto urinario)
- Pérdida de peso
- Vista borrosa
- Adormecimiento u hormigueo en los pies
- Cicatrización lenta de las heridas o las cortaduras
- Infecciones en la piel

Si tiene alguno de estos, hable con su médico de inmediato. A veces las personas con diabetes no tienen síntomas. Por eso es importante hacerse los exámenes correspondientes.

## ¿Debo hacerme un examen de detección de la diabetes?

Si tiene síntomas de diabetes, debe hacerse el examen, independientemente de su edad. La prueba de glucosa en la sangre en ayunas y la prueba de hemoglobina A1c (HbA1c) son los exámenes más comunes para

diagnosticar la diabetes. También es importante que se haga el examen en estos casos:

- Si es mayor de 45 años, aunque se sienta bien y no tenga síntomas ni factores de riesgo.
- Si es menor de 45 años y tiene sobrepeso (un índice de masa corporal [IMC] mayor a 25) y factores de riesgo adicionales. Si el resultado del examen es normal, repítalo en 3 años.

Si ha tenido diabetes gestacional o prediabetes, hágase el examen todos los años. Si tiene algún síntoma de diabetes, su médico puede solicitar una prueba de glucosa en la sangre en cualquier momento.

## ¿Qué puedo hacer si estoy en riesgo?

Para ayudar a demorar o reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2:

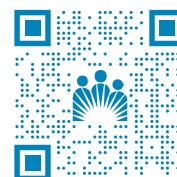
- Coma alimentos bajos en grasa y muchas frutas, vegetales y granos enteros.
- Haga ejercicio al menos de 30 a 60 minutos al día. Intente hacer 150 minutos a la semana.
- Baje de peso si tiene sobrepeso y mantenga un peso saludable (IMC de entre 18 y 25). Incluso perder de un 5 a un 10 por ciento de su peso podría mejorar su salud.
- Si fuma, deje de hacerlo. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.
- Limite el consumo de alcohol. Se recomienda no tomar más de dos bebidas al día si es hombre y una bebida al día si es mujer.

## Estamos aquí para ayudarle

Tenemos muchos recursos para ayudarle a manejar su riesgo de diabetes tipo 2.

### Obtenga la aplicación

Descargue la aplicación **My Doctor Online** para ver el resultado de su examen de A1C, recibir recordatorios de salud personalizados, administrar citas y más. Regístrese en [kp.org/mydoctor/whatsdue](http://kp.org/mydoctor/whatsdue) (en inglés).

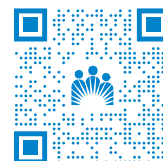


Asesoría de bienestar:  
[kpdoc.org/wellnesscoaching](http://kpdoc.org/wellnesscoaching)  
(cambie el idioma a español)

866-251-4514



Cómo vivir bien con diabetes:  
[kpdoc.org/diabetes](http://kpdoc.org/diabetes)  
(cambie el idioma a español)



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.