



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cosas que debe saber sobre la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son demasiado altos.

En el cuerpo, una hormona llamada insulina ayuda a mover la glucosa fuera de la sangre hacia las células. La glucosa les da energía a las células. Cuando tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no produce suficiente insulina ni la usa como debería. Esto hace que la glucosa permanezca en la sangre. Eso puede causar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes, por lo que es importante saber si usted está en riesgo.

Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

Hay algunos factores de riesgo para la diabetes que están fuera de su control, como:

- Tener 45 años o más.
- Tener familiares consanguíneos que la tengan.
- Ser afroamericano, hispano/latino, nativo americano o nativo de Alaska.

Hay otros factores de riesgo sobre los que puede tener cierto control, como:

- Tener sobrepeso.
- No hacer suficiente actividad física.
- Comer alimentos ricos en azúcar y carbohidratos.

Si tiene alguno de estos factores de riesgo, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la posibilidad de hacerse pruebas para detectar la diabetes.

Signos de diabetes tipo 2

Los signos de la diabetes tipo 2 a menudo se desarrollan lentamente, por lo que es posible que ni siquiera los note. Algunas personas no tienen ningún signo en absoluto. Algunos signos de diabetes son, entre otros:

- Tener mucha sed o hambre.
- Sentirse más cansado de lo habitual.
- Orinar más de lo normal.
- Perder peso sin intentar hacerlo.
- Tener cortes o moretones que tardan en sanar.
- Tener visión borrosa.
- Sentir entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.

Pruebas para la diabetes tipo 2

Hay algunos tipos de análisis de sangre que su proveedor de cuidados de la salud puede usar para detectar la diabetes:

- **La prueba de hemoglobina A1c** mide su glucosa en sangre a lo largo del tiempo, en los últimos 2 a 3 meses.
- **La prueba de glucosa en ayunas** mide su nivel actual de glucosa en sangre. Debe ayunar (no comer ni beber nada excepto agua) durante al menos 8 horas antes de la prueba.
- **La prueba aleatoria de glucosa** en sangre mide su nivel actual de glucosa en sangre. Esta prueba se puede realizar en cualquier momento, incluso después de comer o beber.

Prevención de la diabetes tipo 2

Coma sano. Siga una dieta equilibrada de frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos con bajo contenido de grasa y proteínas. Elija alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal. Al comer, llene:

- $\frac{1}{2}$ plato con frutas y verduras.
- $\frac{1}{4}$ con una proteína magra, como frijoles, o pollo o pavo sin piel
- $\frac{1}{4}$ con un grano integral, como el arroz integral.

Evite el arroz blanco, el pan, la harina, el jugo de frutas, los refrescos, los dulces y los productos horneados azucarados.

Manténgase físicamente activo. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo aumentar su actividad física. Una vez que sepa lo que es seguro para usted, prepare un plan. Sepa que hay 2 tipos de ejercicios que necesitan la mayoría de los adultos para mantenerse saludables:

- Las actividades aeróbicas lo hacen respirar más profundamente y hacen que su corazón lata más rápido. Trate de realizar 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar o bailar. Eso es 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Las actividades de fortalecimiento muscular son claves. Los ejemplos incluyen levantar pesas, usar bandas de resistencia y hacer flexiones. Trate de hacer este tipo de actividades 2 días a la semana.

Consulte a su proveedor de cuidados de la salud con regularidad.

Comer bien, hacer ejercicio y hacerse pruebas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la diabetes. Su proveedor de cuidados de la salud puede ayudar a monitorear su salud y reducir su riesgo de padecer diabetes. Hable con su proveedor sobre:

- Tener una dieta equilibrada.
- Mantenerse físicamente activo.
- Signos de diabetes.

- Seguimiento de sus niveles de glucosa.

Más recursos

Diabetes Type 2

www.medlineplus.gov/diabetestype2.html

Diabetes tipo 2

www.medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Things to Know About Type 2 Diabetes - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center