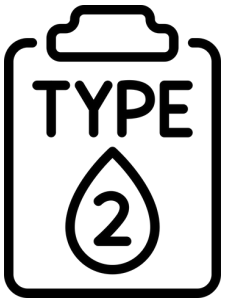
DIABETES TIPO 2

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA DIABETES TIPO 2 PARA TOMAR MEDIDAS A FAVOR DE TU SALUD



DIABETES TIPO 2

- La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando hay un problema con la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar, lo que provoca un exceso de azúcar en el torrente sanguíneo
- El exceso de azúcar en sangre puede provocar problemas en los sistemas circulatorio, nervioso e inmunológico del cuerpo

SÍNTOMAS IMPORTANTES

- Aumento de sed y hambre
- Orinar con frecuencia
- Pérdida de peso involuntaria
- Fatiga
- Visión borrosa
- Llagas que tardan en sanar
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies

FACTORES DE RIESGO CLAVES

- **Actividad física limitada**; el ejercicio ayuda a controlar el peso y a utilizar el azúcar como energía
- **Antecedentes familiares**; el riesgo de una persona aumenta si un padre o un hermano tiene diabetes tipo 2
- **Edad avanzada**, especialmente después de los 35 años
- **Diagnóstico de prediabetes** con niveles elevados de azúcar en sangre

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Intenta realizar **150 minutos de ejercicios aeróbicos** moderados por semana, como caminar o montar en bicicleta
- **Lleva una dieta saludable** rica en frutas y verduras, cereales integrales y proteínas magras
- **Habla con tu médico** para controlar tus niveles de azúcar en la sangre

GREATER CHICAGO FOOD DEPOSITORY

La información proporcionada en este recurso proviene de Mayo Clinic. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.