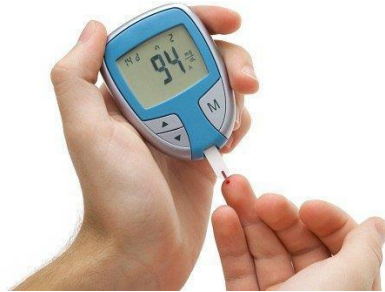


# ¿TIENE RIESGO DE PADECER DIABETES TIPO 2? AÚN PUEDE ESTAR A TIEMPO



El día 14 de noviembre se celebró el día Mundial de la Diabetes, y por ese motivo, en RedVital queremos invitarle a hacer una reflexión sobre su salud. En las últimas décadas los casos de diabetes tipo 2 han aumentado considerablemente, afectando en la actualidad a un 13,8% de los españoles mayores de 18 años.

**¿Tiene riesgo de padecer diabetes tipo 2?** Le mostramos los factores de riesgo para padecer este tipo de diabetes y cómo prevenirlo, ya que, afortunadamente el remedio está en nuestras manos y **aún podemos estar a tiempo**.

## Factores de riesgo para padecer Diabetes tipo 2:

- \* Familiares de primer grado de personas con diabetes
- \* Mujeres que han tenido diabetes gestacional o que han dado a luz bebés de más de 4 Kg al nacer
- \* Personas con hipertensión o colesterol elevado.
- \* Mujeres con ovarios poliquísticos
- \* Otras enfermedades asociadas a resistencia a la insulina, aparte de los ovarios polimicroquísticos, como la acantosis nigricans o la obesidad grave.
- \* Personas sedentarias
- \* Personas con enfermedad cardiovascular
- \* Personas pertenecientes a alguna etnia considerada de alto riesgo: latinoamericanos, afroamericanos, americanos de origen asiático, o de las islas del Pacífico.

**El 85% de las personas con diabetes tipo 2 tienen exceso de peso y combatiéndolo disminuiríamos en gran medida el porcentaje de personas diabéticas.**

¿Qué riesgo tiene usted de desarrollar diabetes tipo 2? Puede averiguarlo con este test proporcionado por la Fundación para la Diabetes. [Pinche aquí](#).

Si se encuentra en alguna de las situaciones mencionadas, debe mantener una vigilancia especial, y medir regularmente sus niveles de glucosa. A partir de los 45 años se debe revisar, aunque no exista ningún factor de riesgo, sin dejar pasar más de 3 años sin volver a medir la glucosa.

## ¿Cómo prevenir la Diabetes tipo 2?

Mediante **alimentación y ejercicio**, podemos conseguir disminuir el riesgo de padecer esta enfermedad, solamente con algunos cambios en nuestra dieta e incluyendo un poco de actividad física en nuestra rutina.

### El ejercicio físico ayuda a prevenir la diabetes tipo 2:

El ejercicio ligero practicado de forma habitual nos reporta beneficios: bajar nuestro nivel de colesterol, la tensión arterial, controlar el peso, y especialmente, mejorar la resistencia a la insulina, factor determinante en el desarrollo de la diabetes.

En cuanto al tipo de ejercicio más recomendable, indicar que cualquiera de ellos incrementa nuestro gasto energético, por tanto, cualquiera es beneficioso para nuestra salud. Los ejercicios que más cantidad de glucosa consumen mientras se realizan son los de tipo aeróbico: nadar, montar en bicicleta o caminar.

En el caso de aquellas personas que actualmente son sedentarias, se debe iniciar el ejercicio de forma progresiva, evitando actividades de alto impacto como correr o saltar. Igualmente si se padecen problemas osteo-articulares.

Incluso un simple cambio en nuestras rutinas diarias, como dejar el coche e ir caminando siempre que sea posible, sumará beneficios y nos restará riesgo de padecer diabetes. En definitiva, dejar a un lado los hábitos sedentarios y hacer que nuestro corazón funcione a mayor ritmo.



### La alimentación para prevenir la diabetes tipo 2:

Es fundamental cuidar la alimentación para prevenir la diabetes, y a la vez, nos ayudará a prevenir otros trastornos como la hipertensión o el colesterol alto.

#### ¿Qué tipo alimentación es más recomendable?

Los últimos estudios apuntan a que la **dieta Mediterránea** reduce el número de casos nuevos de diabetes en un 50% más que las dietas hipocalóricas tradicionales. Es importante recordar que, ya que el sobrepeso es un factor de riesgo, debemos controlar las calorías que ingerimos y equilibrarlas con las que consumimos. Dentro de la composición de nuestra dieta debemos medir también el contenido de esta en hidratos de carbono. Una dieta con un **mejor control de la cantidad de hidratos**

**de carbono** (azúcares y dulces, pero también harinas, pasta en exceso, patatas y pan), y aporte suficiente de proteínas, nos ayudará a disminuir el riesgo de padecer diabetes. Además, este tipo de dieta con un contenido controlado de hidratos de carbono nos ayuda a mantener nuestro peso corporal. No es suficiente con evitar consumir azúcar, ya que hay numerosos alimentos que lo contienen en gran cantidad, como las harinas refinadas, pan blanco, cereales procesados y bollería.



Estos hidratos de carbono van a nuestra sangre casi tan rápido como el azúcar, lo que nos producirá una mayor demanda de insulina. Por este motivo, son alimentos poco recomendables para prevenir la diabetes tipo 2.

Recordar también la importancia de repartir las calorías durante el día en 5 o 6 comidas. De esta forma el impacto de la glucosa en sangre es menor, y a la vez, conseguimos controlar el apetito.

## Decálogo de la salud en la prevención de la diabetes tipo 2

- \* La diabetes tipo 2 se puede prevenir si modificamos nuestros hábitos de vida personales.
- \* Es importante realizar el autochequeo personal y un chequeo preventivo al menos una vez al año.
- \* Se debe evitar el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, los verdaderos factores de riesgo de la diabetes tipo 2.
- \* Conviene incluir en nuestra vida la saludable "dieta mediterránea".
- \* No olvidar hacer un hueco en la agenda para incluir la práctica de una actividad física saludable y regular.
- \* Evitar la soledad, que hoy constituye un verdadero factor de riesgo para nuestra salud.
- \* Huir de las "dietas milagro" y de la automedicación en todos los sentidos, y especialmente de los productos milagrosos que nos ofrecen para perder peso sin esfuerzo.
- \* Entonar un "no" rotundo al consumo de tabaco y evitar el abuso en el consumo de alcohol.
- \* No se fíe de todo lo que encuentre en los medios de comunicación.
- \* Confíe en los profesionales sanitarios que siempre estarán a su lado.