

¿Puedo contraer diabetes?

La diabetes es una enfermedad que hace que el nivel de azúcar en la sangre se eleve mucho.



Se puede manifestar cuando su cuerpo no produce suficiente insulina o cuando este no puede usar la insulina que produce.

La insulina es una hormona natural producida por un órgano llamado páncreas que ayuda a su cuerpo a transformar los alimentos que come en energía.



La diabetes se puede controlar con una dieta saludable, ejercicio y los medicamentos adecuados.

Existen más de **450 millones** de personas en el mundo con diabetes.¹

La diabetes no controlada puede provocar ceguera, enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y amputaciones. Muchos afroamericanos, latinos, amerindios y nativos de Alaska tienen diabetes.²

Tiene mayor riesgo de contraer diabetes si sucede lo siguiente:³



Su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes.



Tiene sobrepeso.



No hace ejercicio.



Tiene una alimentación poco saludable.



Tiene más de 45 años.



Tiene hipertensión.



Tiene nivel alto de colesterol o triglicéridos.



Tiene antecedentes de enfermedad cardiovascular.



Tuvo diabetes durante el embarazo.



Le han diagnosticado síndrome del ovario poliquístico.

Aproximadamente la mitad de las personas con diabetes no sabe que tiene la enfermedad.¹

Quizá no tenga ningún síntoma, o quizá tenga más **sed** que lo normal, **orine mucho**, y **baje de peso sin motivo aparente**.

Es importante que su médico le controle el nivel de azúcar en la sangre para estar seguro de que es normal.



Si descubre que tiene diabetes, puede empezar a hacer lo siguiente:



**alimentarse
correctamente**



**hacer
ejercicio**



**tomar algún medicamento para
controlar su nivel de azúcar en la sangre**

Si le realizan análisis y no tiene diabetes, igualmente puede incorporar mejores alimentos a su dieta y aumentar la actividad física para mantenerse saludable.

La prediabetes es una afección en la que el nivel de azúcar en la sangre es alto, pero no lo suficientemente alto como para tener diabetes. Significa que puede contraer diabetes si no baja de peso, hace ejercicio y mejora su dieta.

Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir la diabetes y mantenerse saludable, como por ejemplo las siguientes:

- Reducir el consumo de alimentos con calorías vacías, como los refrescos, los caramelos y las patatas fritas.
- Comer muchas verduras, alimentos de bajo contenido graso y alimentos ricos en fibras, como frijoles, panes integrales y avena.
- Hacer que la actividad física sea parte de su rutina diaria, por ejemplo, bailar, practicar un deporte o caminar, en lugar de manejar.
- Mantener su peso en un nivel normal.
- Controlarse cada ciertos años la diabetes con su médico.

1. Cho NH, et al. Abstract of "IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045." Diabetes Res Clin Pract. 138; 2018.

2. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report, 2017. Disponible en: <http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>. Consultado el 5 de febrero de 2019.

3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol.42 (Supl. 1): S17.