

## ¿Cómo prevenir la diabetes tipo 2?

### Formas de reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



Hay muchas cosas que usted puede hacer para retardar o prevenir el progreso de esta condición que afecta a millones de persona en el mundo. Estos son los primeros pasos.

#### **1. Entender la resistencia a la insulina y vigilar los signos**

El proceso de diabetes tipo 2 comienza años o incluso décadas antes de su diagnóstico. Por eso es importante entender los signos para tomar acción cuanto antes. [Aquí](#) puede leer más sobre esta enfermedad.

#### **2. Hágase exámenes regularmente**

Si usted está en riesgo de diabetes o resistencia a la insulina, asegúrese de obtener una prueba anual de glucosa en la sangre en ayunas. Si usted ve que esto aumenta con el tiempo, incluso si todavía está en un rango normal, esto es una señal de que su cuerpo está teniendo más problemas para procesar el azúcar (todos los carbohidratos se descomponen en azúcar).

### **3. Ejercicio**

No es necesario que pase todo el día en el gimnasio para obtener todos los beneficios del ejercicio. Una media hora de caminata 5 días por semana puede ser suficiente para ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina (lo opuesto a la resistencia a la insulina) y prevenir la diabetes. Además, realizar ejercicio le ayudará en muchas otras áreas de su vida. Para motivarse, obtenga un podómetro para contar sus pasos y aumente gradualmente el número de pasos que está tomando.

*Lea también:* [El ejercicio aumenta la energía y combate la fatiga](#)

### **4. Controle su peso, con metas razonables**

Se ha demostrado que con una pequeña pérdida de peso como un 7% del peso corporal ayuda a prevenir la diabetes.

Si ha bajado aunque sea unas pocas libras, trate de conservar ese ya que es mejor apuntar a una pérdida de peso más pequeña y ser capaz de mantener ese peso en lugar de apuntar a una meta poco realista, lo que podría causar un efecto "rebote".

*Lea también:* [¿Cómo perder peso si tengo diabetes tipo 2?](#)

### **5. Reduzca de carbohidratos**

Piense en ello: si su cuerpo no está procesando el bien azúcar, ¿qué sentido tiene darle tanta energía (como que la tienen los carbohidratos) que no pueda procesar?

Usted puede comer una dieta sana, equilibrada, que sea más baja en carbohidratos. La cantidad de reducción que sea óptima para usted dependerá en parte de cómo esté afectada su propia tolerancia a la glucosa.

### **6. Considere las pruebas de glucosa en el hogar**

Si ha descubierto que la glucosa en ayunas aumenta con el tiempo, incluso si es normal, y ciertamente si usted "oficialmente" tiene intolerancia a la glucosa (prediabetes), considere la posibilidad de tener un medidor de glucosa en casa y revise su propia sangre para ver si usted puede determinar maneras eficaces de comer, hacer ejercicios, suplementos, etc, que le ayuden a

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

bajar y estabilizar su glucosa en la sangre.

El único problema es que muchas compañías de seguros no pagarán por este método preventivo, y las tiras reactivas son bastante. Sin embargo, si tiene un amigo diabético, de seguro tendrá algunas tiras extras que puede compartir con usted. Monitorear su respuesta de glucosa en la sangre a las comidas con el tiempo puede ser una gran ayuda en la prevención de la progresión de la diabetes.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.