



## Tema de conexión

# Prevenir la diabetes tipo 2

### INFORMACIÓN GENERAL

A los participantes de *Nuevos comienzos* podría preocuparles que sus seres queridos desarrollen diabetes tipo 2. Si esto aplica a su grupo, puede usar este “Tema de conexión” para lo siguiente:

- Discutir maneras en las que la diabetes tipo 2 se puede prevenir.
- Conversar sobre los factores de riesgo comunes de la diabetes tipo 2.
- Hablar sobre cómo los participantes pueden ayudar a sus seres queridos a prevenir la diabetes tipo 2.

Los antecedentes familiares de diabetes son un factor de riesgo importante para desarrollar diabetes tipo 2. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen un familiar que también la tiene. Pero la diabetes no tiene que ser un asunto familiar. La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar al elegir alimentos saludables, hacer más actividad física y perder peso en caso de tener sobrepeso.

A las personas con riesgo de diabetes tipo 2 se les podría diagnosticar primero prediabetes. En la prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no tan altos como para considerarse diabetes tipo 2. Si una persona tiene prediabetes, puede hacer cambios de estilo de vida para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Esto es muy importante ya que un nivel alto de azúcar en la sangre es dañino para el cuerpo y puede causar otros problemas de salud graves, como enfermedades del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones.

#### ☆ PUNTOS CLAVE

- **Conozcan sus antecedentes de salud.** Hay varios factores que podrían ponerlos en riesgo de diabetes tipo 2, desde antecedentes familiares, hasta lo que comen, cuánta actividad física hacen, si fuman o no, etc. Es importante que entiendan los distintos riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 y cómo pueden reducirlos.
- **Pónganse la meta de perder algo de peso.** Una pérdida de peso corporal de entre un 5 y un 7 % si tienen sobrepeso (entre 10 y 14 libras para una persona que pesa 200 libras) puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- **Crean hábitos de alimentación saludables y elijan alimentos saludables.** Comer una variedad de alimentos altos en vitaminas, minerales, agua y fibra, y limitar alimentos altos en grasa, azúcar y sal, puede ayudar a mantener el peso y los niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- **Muévanse más seguido.** Hacer actividad física con regularidad significa caminar rápidamente o hacer una actividad similar durante por lo menos 150 minutos a la semana. Eso equivale a solamente 30 minutos al día, cinco días a la semana. Andar en bicicleta, hacer una caminata o jugar juegos y hacer deportes de forma activa en familia son excelentes formas de mantenerse activos.
- **Dejen de fumar.** Fumar aumenta su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Encuentren recursos y programas para dejar de fumar en [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov) (solo en inglés).

El apoyo es esencial para hacer y mantener un cambio en nuestro comportamiento. El programa de cambio de estilo de vida ofrecido a través del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP) de los CDC puede ayudar a las personas con riesgo de presentar diabetes tipo 2 a:

- Hacer cambios de estilo de vida realistas y duraderos con el apoyo de un instructor capacitado.
- Descubrir cómo alimentarse de manera saludable y añadir más actividad física a un día ocupado.
- Manejar el estrés, mantenerse motivados y resolver problemas que puedan retrasar el progreso.
- Obtener apoyo de personas con metas y desafíos similares.

Entre las sesiones, los participantes también pueden usar la Internet y probar la herramienta de éxito personal del National DPP. Esta herramienta es compatible con el contenido del programa de cambio de estilo de vida y se puede acceder a ella en cualquier momento y cualquier lugar. Incluye videos, actividades, cuestionarios breves y promesas que los participantes pueden hacer para alcanzar sus metas.

Como líder de un grupo de *Nuevos comienzos*, puede compartir información sobre cómo prevenir la diabetes tipo 2 y sobre el programa de cambio de estilo de vida del National DPP. Al hacer esto, puede ayudar a las familias a reducir sus riesgos y frenar el ciclo de la diabetes tipo 2.

## RECURSOS

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
  - [La prediabetes/Prueba de riesgo de prediabetes](#)
  - [La diabetes tipo 2](#)
  - [Va en camino para prevenir la diabetes tipo 2](#)
  - [Prevenamos la diabetes tipo 2 en los niños](#)
  - [Programa Nacional de Prevención de la Diabetes](#) (solo en inglés)
    - [Programa de cambio de estilo de vida](#)
    - [Encuentre un programa](#) (solo en inglés)
    - [Herramienta de éxito personal](#) (solo en inglés)
    - [El camino a la prevención](#) (solo en inglés)
- Institutos Nacionales de la Salud:
  - [Cómo prevenir la diabetes tipo 2](#)
  - [Su plan para prevenir la diabetes tipo 2](#) (solo en inglés)
- Asociación Americana de la Diabetes:
  - [Prueba de riesgo en línea](#) (solo en inglés)
  - [Prevención de la diabetes](#) (solo en inglés)