



Un paso adelante

Cómo tratar y prevenir la diabetes

¿QUÉ ES LA DIABETES DE TIPO 2?

La diabetes de tipo 2 se origina cuando el cuerpo no emplea la insulina satisfactoriamente y no puede mantener niveles normales de azúcar en sangre. La diabetes puede causar afecciones graves, como enfermedad cardíaca, ceguera y enfermedad renal.

Síntomas comunes de la diabetes¹

- Necesidad de orinar más frecuentemente.
- Aumento de la sed.
- Fatiga extrema.
- Visión borrosa.
- Cortes o moretones que tardan en curarse.
- Sensación de hambre, aunque coma lo suficiente.
- Cosquilleo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies.

¹American Diabetes Association. Diabetes Symptoms. Disponible en [Diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms](https://diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms). Fecha de consulta: 28 de septiembre de 2020.

La dirección correcta

Estas son algunas medidas que puede tomar para controlar la diabetes de tipo 2 o detenerla antes de que empiece.

Mantenga el peso

Asegúrese de tener un peso saludable en relación con su altura y edad. Si tiene alguna duda, consulte a su médico.

Preste atención a lo que come

Incorpore más frutas, vegetales y granos integrales a la dieta. Reduzca la ingesta de carnes y alimentos procesados con azúcar agregada.

Haga ejercicio con regularidad

Realice un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física. Camine, corra, baile, levante pesas: todo sirve.

No fume

Si fuma, intente dejar de hacerlo. El cigarrillo puede favorecer el desarrollo de la diabetes de tipo 2.

Controle el estrés

El estrés puede desencadenar conductas poco saludables, como comer en exceso, fumar y no dormir lo suficiente.



Usted está en riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 si le sucede lo siguiente²:

Tiene sobrepeso.

Tiene 45 años de edad o más.

Tiene un padre, una madre o hermanos con diabetes de tipo 2.

Realiza actividad física menos de 3 veces por semana.

Ha tenido diabetes durante el embarazo o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.

Es afroamericano, hispano o latinoamericano, indígena americano, nativo de Alaska, nativo de las Islas del Pacífico o estadounidense de origen asiático.

VISITE A SU MÉDICO

Visite al médico con frecuencia y asegúrese de realizarse todos los exámenes recomendados.

²Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Diabetes Risk Factors. 24 de marzo de 2020. Disponible en [CDC.gov/diabetes/basics/risk-factors.html](https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html). Fecha de consulta: 28 de septiembre de 2020.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.