



# La diabetes...Cómo reducir el riesgo

## ¿Ha oído hablar de la diabetes?

El número de personas con esta enfermedad está creciendo. Más de dos millones de canadienses tienen diabetes, sin embargo, una tercera parte de ellos ni siquiera saben nada de esta enfermedad. La diabetes con frecuencia puede aparecer lentamente con pocos o ningún síntoma por muchos años

## ¿Por qué es importante saber acerca de la diabetes?

La diabetes que no se trata puede provocar graves problemas de salud como enfermedades del corazón, ceguera, pérdida de miembros y enfermedades del riñón.

La buena noticia es que puede hacerse mucho para prevenir esta grave enfermedad o reducir el riesgo de problemas de salud.

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes afecta la capacidad del cuerpo para usar la energía que obtenemos de los alimentos. La glucosa es un tipo de azúcar que nuestro cuerpo usa como energía. El cuerpo transforma los alimentos en glucosa para poder utilizarla como energía. La glucosa se encuentra en la sangre después de tomar una comida. La insulina es una hormona que produce el cuerpo, ya que ayuda a mover la glucosa en las células para que pueda utilizarse como energía. La diabetes es una enfermedad con la que el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la insulina que produce.

## ¿Cuáles son los distintos tipos de diabetes?

Hay tres tipos de diabetes: diabetes de tipo 1, diabetes gestacional y diabetes de tipo 2,

## Diabetes de tipo 1

La diabetes de tipo 1 ocurre cuando el cuerpo de una persona no puede producir insulina o no produce suficiente insulina. La diabetes tipo 1 afecta al 10 por ciento de las personas con diabetes. Normalmente se diagnostica durante la niñez. Las personas con diabetes de tipo 1 necesitan inyecciones de insulina. Si le han diagnosticado la diabetes de tipo 1, hay varias cosas fundamentales que puede hacer que le ayudarán a mantenerse sano y a evitar problemas de salud que pueden resultar de esta enfermedad. Puede hablar con su equipo de salud sobre cómo mantenerse sano. Su equipo de salud puede estar compuesto de un médico, un(a) enfermero(a) y un(a) dietista.

## Diabetes gestacional

La diabetes gestacional puede ocurrir durante el embarazo. Afecta entre el tres y el cuatro por ciento de las mujeres embarazadas y entre el ocho y el dieciocho por ciento de las mujeres aborígenes embarazadas. Las mujeres con diabetes gestacional no producen suficiente insulina o su cuerpo no puede utilizarla bien. Muchas mujeres pueden controlar esto mediante la dieta y el ejercicio, pero otras pueden necesitar tomar insulina. La diabetes gestacional desaparece cuando nace el bebé pero tanto la mujer como el bebé corren mayor riesgo de contraer diabetes de tipo 2 posteriormente.

*No puede hacerse mucho para prevenir la diabetes de tipo 1 y la diabetes gestacional.*

## Diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 ocurre cuando el cuerpo produce insulina pero no puede utilizarla adecuadamente, o la cantidad de insulina es demasiado pequeña para ayudar al cuerpo. Normalmente ocurre en adultos mayores de 40 años, pero las tasas están aumentando en personas más jóvenes e incluso en niños. Aproximadamente el 90

por ciento de las personas con diabetes tiene diabetes de tipo 2. Este tipo de diabetes puede controlarse mediante cambios en los hábitos del estilo de vida, pero muchas veces también se necesitan pastillas y/o inyecciones de insulina.

*Hay más cosas que pueden hacerse para prevenir la diabetes de tipo 2.*

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Tener 40 años o más.
- Tener sobrepeso o tener la mayor parte del peso en la parte central del cuerpo.
- Ser miembro de un grupo de alto riesgo: aborígenes, africanos, asiáticos, de descendencia hispana o surasiática
- Tener antecedentes familiares de diabetes: padre o madre, hermano, hermana, abuelo o abuela
- Haber dado a luz a un niño que pese más de 4 kg (9 libras) al nacer o tener antecedentes de diabetes gestacional
- Tener tolerancia a la glucosa o niveles de glucosa en ayunas fuera de lo normal
- Tener colesterol alto y/o alta presión arterial y/o enfermedad del corazón
- Tener problemas de salud relacionados con la diabetes, como problemas de la vista, los nervios o los riñones.

Ser diagnosticado con cualquiera de las siguientes enfermedades:

- esquizofrenia
- síndrome de poliquistosis ovárica
- acantosis pigmentaria (manchas oscuras de la piel)

## ¿Qué puedo hacer para prevenir o demorar la diabetes de tipo 2?

Incluso si usted tiene algunos factores de riesgo que no pueda cambiar, como la edad y los antecedentes familiares, hay algunos riesgos clave sobre los que tiene control. Los científicos están haciendo investigación en el área de la prevención de la diabetes y recientes estudios han demostrado que incluso pequeños cambios en su estilo de vida pueden prevenir o retrasar la aparición de la diabetes de

tipo 2 en personas que corren riesgo de contraer la enfermedad.

¿Qué supone el tener un “estilo de vida sano”? La alimentación sana y la actividad física son medidas importantes que puede tomar para tener una vida sana y prevenir enfermedades.

## Mito: “Me han dicho que tengo diabetes limítrofe”

La “diabetes limítrofe” no existe. O bien se tiene diabetes o no se tiene. Es importante hablar con su médico para comprender los resultados de sus pruebas a fin de que pueda tomar las medidas importantes que le ayudarán a mantenerse sano. Si su prueba de glucosa en sangre es alta, pero no lo suficientemente alta como para diagnosticarle diabetes, su médico puede llamarle a esto “intolerancia a la glucosa” o “glucemia alterada en ayunas”. El médico comprobará su nivel de glucosa en sangre periódicamente. Los cambios en el estilo de vida, como por ejemplo comer sano y hacer más actividad física son medidas importantes para prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2 y las enfermedades del corazón.



## Incorpore la alimentación sana a su vida diaria

Todos los alimentos pueden incluirse en la alimentación sana. La alimentación sana no se trata de un alimento o una comida tomada en un día; es el patrón diario de alimentos que usted come lo que constituyen un estilo de vida de alimentación sana. Aquí tiene algunos consejos para empezar:

- Disfrute comiendo bien. Recuerde dedicar tiempo a compartir sus comidas con familiares y amigos. ¡Es uno de los grandes placeres de la vida!
- Equilibre sus comidas eligiendo alimentos de cada uno de los cuatro grupos. **Eating Well with Canada's Food Guide** (Comer bien con la Guía Alimentaria Canadiense) puede orientarlo en sus elecciones de alimentos. (Para obtener una copia gratis, llame a Toronto Health Connection al 416-338-7600).
- ¡Elija variedad! Elija alimentos de los distintos grupos de alimentos y pruebe diferentes alimentos dentro de cada grupo.

- Aprenda a escuchar su cuerpo. Coma cuando tenga hambre, pare cuando tenga la sensación de “estar lleno”. ¡Si se siente incómodo, probablemente ha comido demasiado! Puede que necesite practicar un poco, porque es una sensación a la que muchos de nosotros normalmente no prestamos atención.
- Intente tomar más verduras, fruta y granos integrales.
- Elija productos lácteos con menos grasa, carnes magras y alimentos cocinados sin grasa o con poca grasa.
- Limite la sal, el alcohol y la cafeína.

## ¡Muévase! Disfrute manteniéndose activo cada día

¿Cree que el mantenerse activo requiere mucho tiempo y esfuerzo? ¡Siga leyendo para descubrir lo fácil que es disfrutar de una vida activa!

- Trabajar en el jardín, caminar, bailar o jugar con los niños son formas de mantenerse más activo que puede disfrutar.
- Nunca es demasiado tarde para empezar a mantenerse activo. Empezar lentamente y aumentar el ritmo hasta 30 a 60 minutos de actividad física intermedia a rápida cada día. ¡Haga que su corazón lata más rápido!
- El mantenerse activo no significa que tenga que ir al gimnasio o tomar clases de ejercicio. Hay muchas formas en las que puede mantenerse más activo. Pruebe actividades distintas y elija lo que sea adecuado para usted.
- Cada cosa cuenta: estacione su coche y camine y/o use las escaleras con más frecuencia.
- Puede espaciar su actividad a lo largo del día: haga 10 minutos de actividad como mínimo tres veces al día.
- Obtenga una copia de la Guía de actividad física canadiense para una vida activa sana (**Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living**). Es un primer paso para empezar. (Para obtener una copia gratis, llame a Toronto Health Connection al 416-338-7600).



La alimentación sana y la vida activa pueden ayudarle a tener más energía, sentirse menos estresado y sentirse mejor sobre sí mismo. Juntos, un equilibrio entre comer bien y mantenerse activo puede ayudarle a estar más sano y a reducir el riesgo de la diabetes y de otras enfermedades.

Recuerde...incluso dar pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. ¿Pregúntese qué medidas puede tomar para tener un estilo de vida más sano?

## Mito: “La diabetes de tipo 2 no es grave”

Todos los tipos de diabetes son graves. La enfermedad ocasionada por el alto nivel constante de glucosa en la sangre es una causa principal de discapacidad y muerte entre los canadienses. La diabetes puede controlarse, pero aún no se ha encontrado una cura para la misma. El buen control mediante cambios en el estilo de vida, pastillas y/o insulina, es importante para ralentizar e incluso prevenir los problemas de salud que causa esta enfermedad.

## Mito: “El tomar demasiada azúcar puede provocar diabetes”

El tomar demasiada azúcar no es la causa de la diabetes. La diabetes es

una enfermedad compleja que probablemente está causada por una serie de factores como la genética y el estilo de vida. Cuando a una persona le diagnostican diabetes, es importante limitar el consumo de azúcar. Hable con un dietista sobre cómo puede incluir el azúcar en su estilo de vida de alimentación sana.

## ¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Estos son algunos de los síntomas a los que debe estar atento:

- Tener mucha sed
- Visión borrosa
- Orinar con frecuencia
- Infecciones frecuentes o recurrentes
- Adelgazar o engordar
- Entumecimiento/hormigueo en las manos o en los pies
- Sentirse muy cansado, falta de energía
- Lenta curación de cortes o llagas

Si tiene 40 años o más, corre riesgo de tener diabetes de tipo 2 y debe someterse a pruebas como mínimo cada tres años. Si tiene alguno de los demás factores de riesgo de la diabetes, puede tener que someterse a pruebas con más frecuencia, sin tener en cuenta su edad.

Si le han diagnosticado diabetes de tipo 2, los cambios hacia un estilo de vida más sano son importantes para controlar la diabetes y pueden ayudar a prevenir otros problemas de salud causados por la enfermedad.

### Para mayor información

Si cree que puede correr riesgo o si piensa que tiene alguno de los síntomas de la diabetes, hable con su médico de familia.

#### Otras fuentes de información:

- Asociación Canadiense de la Diabetes  
1-800-BANTING (8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
- Toronto Health Connection, 416-338-7600 para obtener copias gratis de ***Eating Well with Canada's Food Guide*** y ***Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living***.
- Póngase en contacto con el hospital o el centro de salud comunitario de su zona para informarse sobre los programas y servicios disponibles en el centro de educación sobre la diabetes más cercano.

#### Sitios Web útiles:

- Ministerio de Salud de Canadá - Canada's Food Guide y Physical Activity Guide ( Guía alimentaria y Guía de actividad física canadienses)  
[www.hc-sc.gc.ca/english](http://www.hc-sc.gc.ca/english)
- Red Canadiense de la Salud - Alimentación sana  
[www.canadian-health-network.ca/1healthy\\_eating.html](http://www.canadian-health-network.ca/1healthy_eating.html)
- Women's Health Matters  
[www.womenshealthmatters.ca](http://www.womenshealthmatters.ca)
- Asociación Canadiense de Dietistas  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Producido por los Servicios de Salud Pública de Toronto, el Departamento de Salud de la Región de Peel y los Servicios de Salud de la Región de York. Distribuido por los Servicios de Salud Pública de Toronto.

PH0912SS205Spanish