



Tres maneras de prevenir la diabetes

Más de 1 de cada 3 estadounidenses tiene prediabetes y el 90 % de ellos ni siquiera lo sabe.¹

La buena noticia es que la mayoría de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir. Con algunos cambios para llevar un estilo de vida saludable puede evitar, controlar o incluso revertir la enfermedad.²

Mantenga su peso

El exceso de peso es la principal causa de la diabetes tipo 2. Si tiene sobrepeso, perder tan solo del 7 al 10 % de su peso actual puede reducir el riesgo a la mitad.² Esto también puede ayudarlo a prevenir otros problemas de salud, incluidos ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

Sea prudente con los carbohidratos

Limite el consumo de azúcar y carbohidratos refinados, como pan blanco, pastas y arroz. Priorice los carbohidratos complejos, altos en fibra y de granos enteros. Se digieren con mayor lentitud, lo cual mantiene estable el nivel de azúcar en sangre.

Manténgase activo

La inactividad fomenta la diabetes tipo 2, por lo que es esencial ejercitarse regularmente. Con solo caminar a paso ligero durante media hora todos los días, puede reducir el riesgo hasta en un 30 %.²

Vaya a kp.org/diabetes (en inglés).

¹"Prediabetes: Your Chance to Prevent Type 2 Diabetes", Centers for Disease Control, cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html, fecha de consulta: 10 de diciembre de 2019.

²"Simple Steps to Preventing Diabetes", Harvard T.H. Chan School of Public Health, hsp.harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/diabetes-prevention/preventing-diabetes-full-story/, fecha de consulta: 10 de diciembre de 2019.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones norte y sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101