



# ¿Cómo puedo prevenir la diabetes?

Junio 2021

## ¿Cómo puedo saber si soy propenso a padecer diabetes?

Se recomienda realizar pruebas para búsqueda de diabetes a partir de los 45 años edad, o si usted es una persona con sobrepeso (Índice de masa corporal mayor o igual a 25) y que además presenta uno o más de los siguientes factores de riesgo:

- ⇒ Que tenga un familiar cercano, especialmente padres o hermanos, con diabetes.
- ⇒ Presión arterial alta o que se encuentre en tratamiento para hipertensión.
- ⇒ Alteración en las grasas de la sangre, es decir, colesterol y triglicéridos elevados.
- ⇒ Si padece Síndrome de Ovarios poliquísticos.
- ⇒ No realiza actividad física.
- ⇒ Si anteriormente le diagnosticaron prediabetes.



## ¿Los niños también deben estudiarse en búsqueda de diabetes?

Si, se recomienda realizar pruebas a los niños con sobrepeso u obesidad que tengan alguno de los siguientes factores predisponentes:

- \* Antecedente de madre que curso con diabetes durante su embarazo o que tenga diagnóstico de diabetes antes de embarazarse.
- \* Antecedente de otros parientes con diabetes.
- \* Padecer síndrome de ovario poliquístico, presión arterial alta, grasas en sangre elevadas.
- \* Peso al nacer menor a 2500 kg.



## ¿Qué debo hacer para reducir el riesgo de padecer diabetes?

Se sugiere acudir con el Endocrinólogo al menos anualmente en caso de que tenga un diagnóstico de prediabetes.

En caso de contar con algún factor de riesgo para el desarrollo de diabetes usted debe:

- Realizar un cambio intensivo de comportamientos alimenticios y estilo de vida, con el objetivo de lograr al menos una pérdida de peso del 7% de su peso actual.
- Se sugiere realizar actividad física 30 minutos por día, sumando al menos 150 minutos de ejercicio por semana. Puede comenzar realizando caminata a paso rápido de manera progresiva, en la medida que usted tolere el esfuerzo físico; también puede inscribirse a clases de baile, yoga o zumba. Recuerde, si usted ha sido sedentario durante mucho tiempo, debe iniciar la actividad física de forma leve e incrementar poco a poco a medida que tolere el esfuerzo, el ejercicio no debe causarle fatiga excesiva o que se sienta usted mal, de ser así consulte a su médico.
- Deberá acudir con el Endocrinólogo o Nutriólogo para que se elabore un plan de alimentación de acuerdo a sus requerimientos de energía durante el día. Para realizar un cambio de alimentación, puede iniciar con reducir la ingesta de carbohidratos simples (dulces, papas fritas, refrescos u otra bebida azucarada, licuados, jugos, pan dulce, etc) y sustituirlos por vegetales. En relación a los edulcorantes naturales usados en las bebidas preparadas en casa, no se recomienda su consumo abiertamente; puede optar por tomar café con moderación o té sin azúcar. Se hace énfasis en la mayor ingesta de agua pura.
- Si usted cuenta con un diagnóstico de Prediabetes, deberá continuar con los medicamentos indicados para el control de su glucosa, esto contribuirá notablemente a evitar el desarrollo de diabetes.
- Evite fumar.
- Evite beber alcohol.
- Reduzca la ingesta de sal a menos de 2.3 mg por día (equivalente a menos de 1 cucharadita cafetera, sumando la sal de todos los alimentos en 24 horas).



El ejercicio físico ayudará contablemente a mejorar la forma en que su cuerpo usa la insulina que normalmente produce y a reducir la grasa corporal.

- Si usted padece alguna otra enfermedad crónica como hipertensión arterial, se sugiere acudir con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.



Recuerda: No te automediques,  
acude a consulta con el  
Endocrinólogo.



### Bibliografía:

-Asociación Americana de Diabetes. 2021. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care. 44:1S34-S39. <https://doi.org/10.2337/dc21-S003> .