



University of Nevada
Cooperative Extension

Fact Sheet-03-12

LA DIABETES Y EL ESTILO DE VIDA Más Vale Prevenir

Carolyn Leontos, MS, RD, CDE Nutrition Specialist

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de esta enfermedad, afectando a más del 90% de las personas que sufren de diabetes. Lo que usted come y su nivel de actividad determinan su riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.

¿QUIÉN ESTÁ A RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES?

Las personas con más probabilidad de desarrollar la diabetes tipo 2 son personas adultas. Más de 12 millones ó 23% de las personas mayores de 65 años tienen diabetes. Otros en riesgo de desarrollar diabetes son aquellos con un historial familiar de diabetes, mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo, áfrico americanos, hispano/latino americanos, indios americanos, algunos asiáticos americanos, los de las islas del pacífico y personas obesas y/o inactivas.



¿SE PUEDE HACER ALGO DE ESTOS RIESGOS?



La buena noticia es que si usted está a riesgo, hay algo que puede hacer para prevenir la diabetes. Aunque es verdad que no puede retrasar las manos del reloj, algo que si puede hacer es ayudarse a sí mismo. Pero la MEJOR NOTICIA es que pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

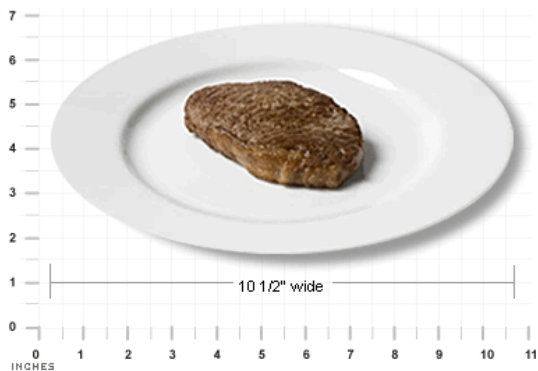
Estudios científicos indican que si tiene sobrepeso, el reducir aproximadamente de 5-10% de su peso actual puede reducir su riesgo. O sea que si usted pesa 200 libras, aunque su peso "ideal" fuera 135 libras, una pérdida de 14 libras, a 186 libras, pudiera mejorar su salud y reducir su riesgo de desarrollar la diabetes. Esto se aplica tanto a los jóvenes como a las personas mayores; una pequeña pérdida de peso mejorará su salud de una manera dramática.

¿CÓMO PUEDE BAJAR DE PESO?



La manera tradicional y segura de bajar de peso es consumir menos calorías y utilizar más energía. Algo tan simple como comer porciones más pequeñas o escoger comidas más bajas en calorías puede ayudarle a consumir menos calorías en un día.

- Reducir el consumo de carne en la cena, de 8 onzas a 6 onzas, le ahorrará de 100 a 200 calorías.



- Córtele la grasa a la carne antes de cocinarla o comerla. Cada cucharada de grasa que usted corte en lugar de comer, contiene más o menos 100 calorías.

- El cambiar un refresco con azúcar regular por un refresco con edulcorante reducido en calorías, le ahorrará como 140 calorías por cada lata de 12 onzas.
- Si cambia la leche de 2% por leche de 1%, ahorrará 20 calorías por cada vaso de 8 onzas. Si cambia de leche de 2% a leche descremada o sin grasa, ahorrará 35 calorías por cada vaso de 8 onzas.
- Si va a comer a un restaurante de comida rápida, no deje que la cajera/o le convenza de ordenar las porciones más grandes. Esto puede parecer una gran oferta, pero si eso le tienta a comer más de lo que quiere o necesita, puede terminar en un error muy costoso.



Aunque va a tener que hacer algunos cambios para bajar de peso, eso no quiere decir que tiene que eliminar completamente sus comidas favoritas. Es más, posiblemente va a tener más éxito si hace cambios pequeños que si hacer cambios grandes.

Otra cosa que puede hacer para prevenir la diabetes es aumentar su actividad física. Los estudios han comprobado que todo lo que se necesita es 150 minutos de actividad física moderada a la semana. O sea, 30 minutos al día, 5 días a la semana. Considerando que cada semana tiene 10,800 minutos, el dedicarle 150 minutos (1.1%) de su tiempo a mejorar su salud, parece muy razonable.

¿CÓMO PUEDE AUMENTAR SU ACTIVIDAD FÍSICA?

Caminar es ¡fantástico! Lleve al perro a caminar. Camine con su pareja. Camine con sus vecinos, sus hijos, sus amigos o compañeros de trabajo.

- Camine bajo techo en un centro comercial o en una cinta para caminar (*treadmill*).
- Camine al aire libre por una pista, en el parque o por la vecindad.



- Bailar es una actividad magnífica y además puede enriquecer su vida social.



- Monte bicicleta, ya sea al aire libre o bajo techo en una bicicleta estacionaria.
- Juegue tenis, fútbol, béisbol, básquetbol o cualquier otro deporte activo.
- Inscribirse a una clase de ejercicio aeróbico.

No tiene que hacer 30 minutos consecutivos de actividad física al día. Puede dividirlos entre dos segmentos de 15 minutos o tres segmentos de 10 minutos. Lo importante es hacer algo. Cualquier aumento en la actividad física es un adelanto positivo hacia hacerse cargo de su propia salud.



Recuerde que tomar pequeños pasos puede premiarle grandemente. Las decisiones que hace y su estilo de vida tendrán un gran impacto en su salud.

REFERENCIAS:

Knowler, WC, Barrett-Connor, E, et. al., Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin, N Engl J Med, 346:6, Feb. 7, 2002, 393-403.

Krishka, A., Striving for a more active community, Am J Prev Med 2002;22(4S)6-7.

National Diabetes Statistics: General Information and National Statistics on Diabetes in the United States, 2000. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease, National Diabetes Information Clearinghouse, 2002.

Centers for Disease Control and Prevention. National diabetes fact sheet: general information and national estimates on diabetes in the United States, 2007. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2008.

<http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/>

<http://www.healthierus.gov/>



Para más información sobre clases de prevención de diabetes llame a:

Las Vegas (702) 222-3130

Reno (775) 749-4848

www.unce.unr.edu

Traducida al Español por Mirtha Castellano, Extensión Cooperativa de La Universidad de Nevada

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

Derechos reservados 2009 de la Universidad de Nevada Extensión Cooperativa.