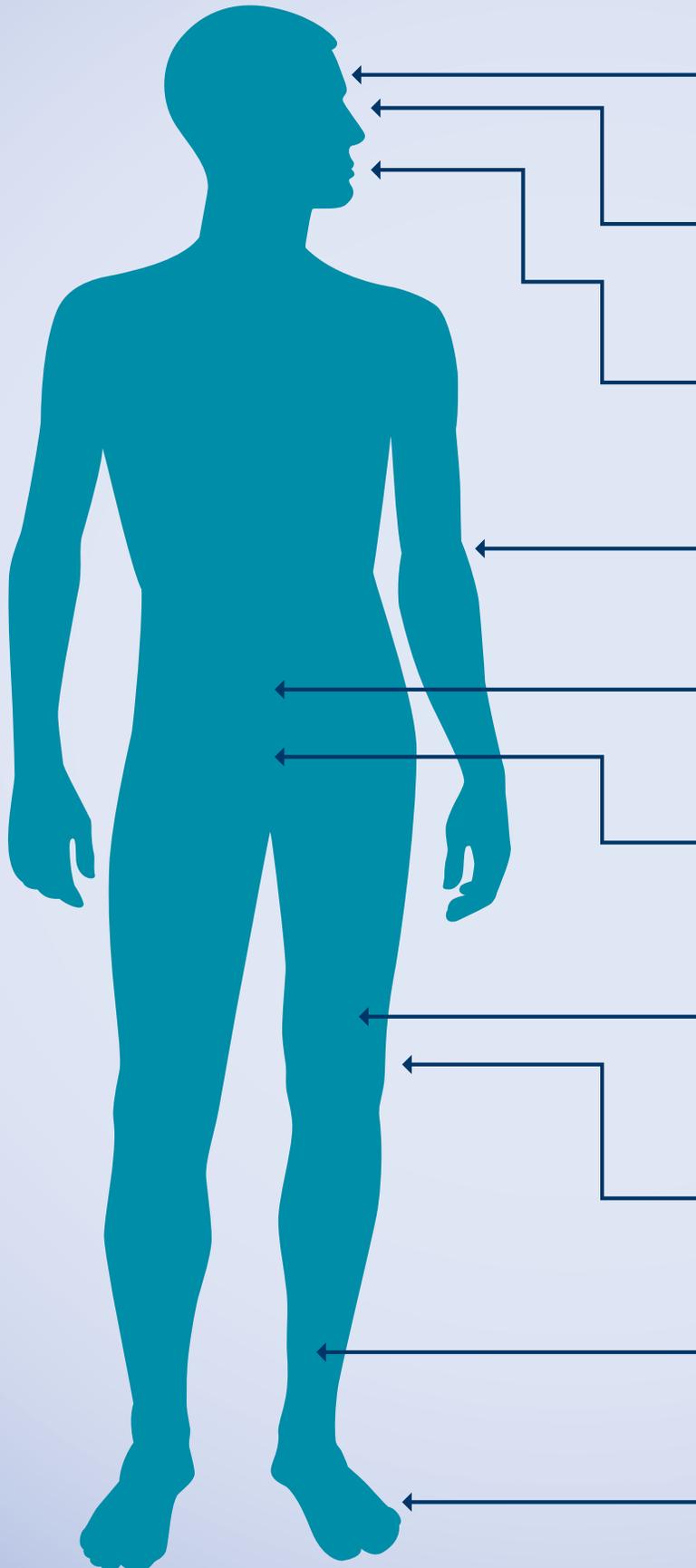


Síntomas comunes de la diabetes



1

Falta de interés y concentración

2

Vista borrosa

3

Aumento de sed o mayor necesidad de orinar

4

Sentirse cansado o enfermo

5

Aumento de apetito

6

Infecciones recurrentes de la piel, las encías o la vejiga

7

Piel reseca, comezón

8

Pérdida de peso inesperada

9

Moretones o cortadas que sanan muy lentamente

10

Pérdida de sensación u hormigueo en los pies

Disminuya su Riesgo de Desarrollar Diabetes



La pérdida de peso

Perder peso mejora la resistencia a la insulina y disminuye la hipertensión. Las personas obesas o con sobrepeso deberían de tratar de mantener un peso saludable. Perder aun solo un poco de peso puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2 en niños y adultos.



La actividad física

El ejercicio aeróbico fortalece los huesos y el corazón, alivia el estrés y mejora la circulación sanguínea. Además disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 ya que mantiene la presión arterial y los niveles de la glucosa y el colesterol dentro de límites normales. Procure hacer ejercicio 30 minutos al día, por lo menos cinco días por semana.



Una dieta balanceada

Una dieta balanceada es fundamental para la salud. Aprenda a comer a horarios regulares, a controlar la cantidad de alimentos que come y a elegir alimentos saludables. Coma una variedad de alimentos todos los días, incluyendo frutas, vegetales y granos enteros. Use productos lácteos semidescremados y carnes magras.



El fumar

Fumar lo pone en riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes y sus complicaciones. Fumar aumenta la acumulación de grasa abdominal y la resistencia a la insulina. Deje de fumar para disminuir dichos riesgos.



La presión arterial

La presión arterial mide la fuerza que necesita el corazón para bombear la sangre a través del cuerpo. La presión arterial alta aumenta el riesgo de que una persona de desarrolle diabetes. La presión arterial saludable mide menos de 120/80 mm Hg.



Arterias saludables

Las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), o el colesterol "malo," puede llevar a la acumulación de colesterol en las arterias. En general, entre más bajo sea el LDL, mejor. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), o el colesterol "bueno", ayudan a eliminar el colesterol del cuerpo. En general, entre más alto sea el HDL, mejor.



El historial familiar

Conocer su historial familiar podría ser una de las mejores influencias para entender el riesgo que corre de desarrollar diabetes. El historial familiar es útil para determinar el tipo de estilo de vida y los comportamientos que debería adoptar. Si practica más comportamientos saludables y menos comportamientos no saludables usted puede retardar, y en algunos casos prevenir, enfermedades. Hable con su médico sobre otras formas a través de las cuales puede disminuir su riesgo.

LONG BEACH MEMORIAL
COMMUNITY HOSPITAL LONG BEACH
Miller **Children's & Women's Hospital Long Beach**

 MEMORIALCARE HEALTH SYSTEM

800-MEMORIAL
MemorialCare.org/LBDiabetes
MillerChildrens.org/Diabetes