

# Diabetes Tipo 2

Diabetes es cuando los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. La diabetes ocurre cuando su cuerpo no está produciendo suficiente insulina o las células no usan la insulina que produce.

## ¿Estoy en peligro?

- Mi mamá, papá, hermano o hermana tiene diabetes.
- Tengo más de 45 años de edad.
- Yo soy Hispano, Afro-Americano o Indio-Americano.
- Me han dicho que soy resistente a la insulina.
- Tengo sobrepeso.
- Me han dicho que tengo presión arterial alta.
- El nivel de colesterol malo esta elevado.
- Tuve la diabetes gestacional o tuve un bebé que pesó más de nueve libras.
- No hago ejercicio regularmente (al menos tres veces a la semana).

Si marcó cualquiera de las anteriores, puede estar en riesgo de diabetes. Hable con su médico para que le recomiende que puede hacer para saber si tiene diabetes.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Orinar con frecuencia
- Sed constante
- Hambre excesiva
- Aumento de fatiga y debilidad
- Pérdida de peso inexplicable
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes
- Cortadas o moretones que tardan en sanar
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o pies
- Irritabilidad

## ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

- Ceguera
- Enfermedad de los riñones
- Amputación
- Enfermedades del corazón y ataque cerebral
- Daño a los nervios

Usted puede prevenir o detener la diabetes tipo 2. Puede comenzar haciendo cambios en su dieta, caminando solamente 30 minutos y manteniendo un peso saludable. Con estos pasos, puede vivir una vida más saludable y puede minorar su riesgo de la diabetes tipo 2. Consulte con su médico sobre que ejercicios puede realizar y que alimento debe comer para evitar desarrollar diabetes.



[psgMolinaHealthcare.com](http://psgMolinaHealthcare.com)