



Para obtener más información,
por favor visite **UnitedHealthcare**
Latino Health SolutionsSM en
www.uhclatino.com.

Prevención de la Diabetes

Mantenerla bajo Control

¿Qué es la diabetes?

La mayoría de los alimentos que consumimos se convierte en glucosa (azúcar), que nuestro cuerpo usa para obtener energía. El páncreas, un órgano que se encuentra cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para ayudar a que la glucosa ingrese a las células de nuestro cuerpo. Si usted padece de diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar su propia insulina muy bien. Este problema produce que la glucosa se acumule en la sangre y puede producir un alto nivel de glucosa en la sangre. La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa en la sangre se encuentran por sobre el nivel normal.

¿Qué lo pone a riesgo de padecer diabetes?

- Tener 45 años o más.
- Estar sobrepeso.
- Tener prediabetes (glucosa en la sangre sobre el nivel normal, pero inferior al nivel de la diabetes).
- Tener antecedentes familiares de diabetes, como el padre, hermano o hermana.
- Ser Afroamericano, Indioamericano, Asiático-americano, de Islas del Pacífico o Hispanoamericano/descendiente Latino.
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de nueve libras.
- Tener presión arterial alta (140/90 ó superior).
- Tener un nivel de colesterol HDL (colesterol bueno) de 35 ó inferior, o triglicéridos de 250 ó superior.
- No ser activo o hacer ejercicios menos de tres veces a la semana.

Sin embargo, los estudios indican que las personas con un alto riesgo de padecer de diabetes pueden evitar esta enfermedad bajando una pequeña cantidad de peso, realizando 30 minutos de actividad física cinco días a la semana y comiendo de manera más saludable.

It just makes sense.®

¿Qué se puede hacer para evitar la diabetes?

Paso 1: Muévase más.

Hacer más actividad física todos los días ayuda a quemar más calorías y bajar de peso. Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicios, cinco días a la semana. Si no lo ha hecho antes, comience lentamente, hasta llegar a su meta. A continuación encontrará algunas ideas para incorporar la actividad física a su día.

- Cuando salga de compras, estacionese lejos de la entrada de la tienda. Si es seguro, bájese del autobús una o dos paradas antes, y camine el resto del camino.
- Cuando vea televisión, use los comerciales para dar una vuelta rápida a su casa o hacer algunos ejercicios como marchar en el lugar.
- Intente programar "citas" para caminar con amigos o familiares durante la semana.

Paso 2: Coma de manera más saludable.

Cuando se trata de comer de manera más saludable para bajar de peso, existe una gran variedad de opciones. Escoger alimentos bajos en grasas y calorías, y limitar el tamaño de las porciones pueden ayudarle a perder el peso necesario para evitar la diabetes.

A continuación encontrará algunos consejos que puede comenzar hoy para comer de manera más saludable.

- Escoja alimentos bajos en grasa. Hornee o ase a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Compre más frutas, verduras y alimentos integrales cada vez que vaya a la tienda.
- Prepare las recetas más saludables cocinándolas con las versiones bajas en grasas o más liviana como crema agria, queso crema, aderezos para ensaladas o mayonesa. También recuerde usar menos de lo indicado.

Paso 3: Comience ahora para evitar la diabetes.

La clave para bajar de peso y evitar la diabetes es hacer cambios a largo plazo que funcionen para usted, no soluciones temporales. El objetivo es bajar de peso lentamente, 1/2 a una libra a la semana, haciendo cambios que finalmente sean parte de su vida. Haga un plan para cambiar su comportamiento.

Fuentes:

National Diabetes Information Clearinghouse, *Am I At Risk for Type 2 Diabetes?* National Institutes of Health, *NIH Publication No. 04-4805*, October 2003.

National Diabetes Education Program, *It's Not Too Late to Prevent Diabetes*, National Institutes of Health, April 2004.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de: United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Insurance Company of New York, o sus afiliados.

Este documento tiene el propósito de ser un recurso con fines informativos solamente y no pretende ser un reemplazo del tratamiento, diagnóstico o consejo médico profesional. Consulte siempre a su médico o a otro proveedor de salud calificado si tuviera inquietudes con respecto a una condición médica. UnitedHealthcare no proporciona servicios de atención de la salud ni ejerce la medicina.

Servicios administrativos para planes autofinanciados proporcionados por United HealthCare Services Inc., United HealthCare Insurance Company, United HealthCare Service LLC o sus afiliados.

Para obtener más información,
por favor visite UnitedHealthcare
Latino Health SolutionsSM en
www.uhclatino.com.

