



# Consejos saludables para prevenir la diabetes

Más de 1 de cada 3 estadounidenses tiene prediabetes y el 90% de ellos ni siquiera lo sabe.<sup>1</sup> La buena noticia es que la mayoría de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir. Los cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudarle a evitar, controlar o incluso revertir la enfermedad.<sup>2</sup>

## Mantenga su peso controlado

El exceso de peso es la principal causa de diabetes tipo 2. Si tiene sobrepeso, con perder simplemente del 7 al 10% de su peso actual, puede reducirse su riesgo a la mitad.<sup>2</sup> Mantener un peso saludable puede ayudarle a prevenir también otros problemas de salud, incluidos los problemas cardíacos y ciertos tipos de cáncer.

## Sea prudente con los carbohidratos

Limite el consumo de azúcar y carbohidratos refinados, como pan blanco, pasta y arroz. Concéntrese en los carbohidratos complejos, altos en fibra y de granos enteros. Se digieren más lentamente, lo cual mantiene estable el azúcar en su sangre.

## Manténgase activo para estar sano

La inactividad fomenta la diabetes tipo 2, por lo que es esencial ejercitarse regularmente. No tiene que pasar horas sudando en el gimnasio para obtener los beneficios; con solo caminar a paso ligero durante media hora diariamente, puede reducir el riesgo hasta en un 30%.<sup>2</sup>

¿DESEA CONOCER MÁS FORMAS PARA PREVENIR O CONTROLAR LA DIABETES?

Visite [kp.org/diabetes/español](http://kp.org/diabetes/español) y síganos en [@kpthrive](https://www.instagram.com/kpthrive).



<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<sup>2</sup>Harvard T.H. Chan School of Public Health

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



## 3 formas de protegerse de la diabetes tipo 2

Más de 1 de cada 3 estadounidenses tiene prediabetes y el 90% de ellos ni siquiera lo sabe.<sup>1</sup> La buena noticia es que la mayoría de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir. Los cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudarle a evitar, controlar o incluso revertir la enfermedad.<sup>2</sup>

### Mantenga su peso controlado

El exceso de peso es la principal causa de diabetes tipo 2. Si tiene sobrepeso, con perder simplemente del 7 al 10% de su peso actual, puede reducirse su riesgo a la mitad.<sup>2</sup> Mantener un peso saludable puede ayudarle a prevenir también otros problemas de salud, incluidos los problemas cardíacos y ciertos tipos de cáncer.

### Sea prudente con los carbohidratos

Limite el consumo de azúcar y carbohidratos refinados, como pan blanco, pasta y arroz. Concéntrese en los carbohidratos complejos, altos en fibra y de granos enteros. Se digieren más lentamente, lo cual mantiene estable el azúcar en su sangre.

### Manténgase activo para estar sano

La inactividad fomenta la diabetes tipo 2, por lo que es esencial ejercitarse regularmente. No tiene que pasar horas sudando en el gimnasio para obtener los beneficios; con solo caminar a paso ligero durante media hora diariamente, puede reducir el riesgo hasta en un 30%.<sup>2</sup>

¿DESEA CONOCER MÁS FORMAS PARA PREVENIR O CONTROLAR LA DIABETES?

Visite [kp.org/diabetes/español](http://kp.org/diabetes/español) y síganos en @kpthrive.



<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<sup>2</sup>Harvard T.H. Chan School of Public Health

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.