



Lo Que las Mujeres Deben Saber Sobre la Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar en la sangre. Cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, puede indicar la presencia de un problema de salud aún mayor, como la diabetes tipo 2, que puede resultar especialmente difícil para las mujeres. La diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo en la mujer de sufrir ceguera, depresión, enfermedades del corazón, dificultades para quedarse embarazada o problemas de salud durante el embarazo que afecten al bebé. Lo bueno es que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o controlarse comiendo sano y haciendo ejercicio. El programa Healthy Texas Women ofrece pruebas de detección y tratamientos para la diabetes.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Es importante saber cuáles son los factores de riesgo o los estilos de vida que pueden aumentar el riesgo de padecer la diabetes tipo 2. Estos factores pueden incluir:

- El exceso de peso o la obesidad
- La presión arterial alta
- El colesterol alto
- La falta de actividad física
- Antecedentes familiares de diabetes



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la diabetes tipo 2 pueden variar dependiendo del nivel de azúcar en la sangre, que es el resultado de lo que comemos. Algunas personas con diabetes tipo 2 no experimentan ningún síntoma. No obstante, entre los síntomas más frecuentes de la diabetes tipo 2 figuran:

- El aumento de la sed y el hambre
- La orina frecuente
- El cansancio extremo
- La visión borrosa
- Cortes y moretones que tardan en sanar
- Hormigueo, dolor o entumecimiento de manos o pies

Las mujeres pueden además experimentar otros síntomas únicos, como:

- Infecciones vaginales y bucales por candida
- Infecciones del tracto urinario
- Síndrome del ovario poliquístico

¿Qué puede hacer usted?

Si cree que tiene alguno de los síntomas o factores de riesgo de la diabetes tipo 2, hable con su doctor o proveedor de atención médica para comprobar su nivel de azúcar en la sangre. Conocer su nivel de azúcar en la sangre le ayudará a saber si corre el riesgo de padecer la diabetes o ya la padece. Su proveedor de atención médica puede trabajar con usted para ayudarlo a prevenir la diabetes o a controlarla.

Puede dar estos pasos sencillos para prevenir la diabetes:

- **Haga más ejercicio.** Haga 30 minutos de ejercicio aeróbico al menos 5 veces por semana. Sencillamente, puede dar un paseo.
- **Coma más sano.** Por ejemplo, beba agua en lugar de refrescos. Elija cereales integrales (arroz integral, pan o tortillas de trigo integral, etc.) en lugar de carbohidratos procesados (arroz blanco, pan blanco o tortillas de trigo, etc.).

Asegúrese de hablar con su doctor o proveedor de atención médica antes de empezar un nuevo programa de ejercicio o una dieta.

Para obtener más información sobre las pruebas de detección y los servicios disponibles para la diabetes, visite www.HealthyTexasWomen.org/es.