

# SESIÓN 21: Aprenda sobre Diabetes T2 (tipo 2)



## Enfoque de la sesión

Usted ha hecho un gran esfuerzo para tener una vida más saludable. Manteniéndose fiel a su objetivo, ha perdido peso y se mantiene activo(a) físicamente

### En esta sesión hablaremos de:

- Los conceptos básicos de la diabetes tipo 2
- Cómo saber si tiene diabetes tipo 2
- Cómo puede controlar la diabetes tipo 2

### ¡También hará un nuevo plan de acción!

## Diabetes tipo 2 – Datos Claves

- La mayoría de personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su propio nivel de azúcar en la sangre ya sea diaria o semanalmente, y pueden hacer su propio seguimiento de resultados.
- Muchas personas con diabetes tipo 2 toman medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Las personas con diabetes tipo 2 se hacen muchas pruebas de laboratorio.

## Conceptos básicos de la diabetes tipo 2

Cuando una persona tiene diabetes tipo 2, quiere decir que su cuerpo no produce ni utiliza bien la insulina, como resultado, el azúcar se acumula en la sangre en vez de irse a las células del cuerpo. Eso significa que las células no reciben suficiente energía. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en la sangre le puede causar muchos problemas de salud.

### La diabetes tipo 2 puede dañar su(s):

- Corazón y vasos sanguíneos, y esto puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Nervios
- Riñones, que puede provocar insuficiencia renal
- Ojos, que puede provocar ceguera
- Pies, que puede provocar una amputación de extremidades
- Encías
- Piel

### Usted tiene más probabilidades de padecer diabetes tipo 2 cuando:

- Sufre de sobrepeso u obesidad
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado
- Alguno de sus padres o hermanos están diagnosticados con diabetes tipo 2
- Es afroamericano, hispano, nativo americano o asiático-americano
- Tiene 45 años o más, porque las personas mayores tienden a ser menos activos y tienden a subir de peso más fácilmente a medida que envejecen. La diabetes tipo 2 es cada vez más común entre población juvenil.
- Ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

## La historia de Miguel y Enrique

Miguel tiene un alto riesgo de padecer diabetes tipo 2. Él está tratando de prevenir o retrasar esta enfermedad practicando un estilo de vida saludable.

El padre de Miguel, Enrique, tiene diabetes tipo 2 y su objetivo es mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Miguel y Enrique tienen una alimentación y una vida activa muy similar. Los dos están tratando de alcanzar y mantener un peso saludable. Y ambos hacen un seguimiento constante de su alimentación y su actividad física.

Sin embargo, a diferencia de Miguel, Enrique controla diariamente su nivel de azúcar en la sangre y hace un seguimiento muy continuo de los resultados. Enrique también toma medicinas para controlar su glucemia.

Miguel y Enrique están pendiente de su salud.

Pero Enrique visita su centro médico y a su proveedor de salud de manera más frecuente. También se hace pruebas de laboratorio periódicamente. Además de controlar su nivel de azúcar en la sangre, evalúe de manera más regular su presión arterial, su nivel de colesterol, riñones, ojos y pies.

Miguel ha bajado de peso. Y los últimos exámenes de azúcar en la sangre muestran un nivel normal. Su médico lo felicita y le dice que está haciendo lo necesario para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Los últimos resultados de laboratorio de azúcar en la sangre de Enrique muestran niveles normales. Su médico le dice que está haciendo un buen trabajo en mantener el nivel de azúcar en la sangre a un rango saludable.

## La vida con diabetes tipo 2

¿Cómo **cambiaría** su vida si tuviera diabetes tipo 2?

---

---

---

---

¿Qué **hará** para prevenir diabetes tipo 2?

---

---

---

---