

# TRES PASOS PARA EL CAMBIO

## ...porque la diabetes es una pandemia

Hoy en día, más de 463 millones de personas padecen diabetes. Para el año 2030, podrían ser 578 millones. Cuatro de cada cinco personas con diabetes viven en países de ingresos bajos y medios.

Los síntomas de la diabetes tipo 2 tardan tanto en aparecer que pueden pasar desapercibidos. De hecho, la mitad de las personas con diabetes tipo 2 ni siquiera saben que la tienen. Y eso puede ser peligroso. La diabetes no diagnosticada o no controlada puede causar complicaciones a largo plazo, como ceguera, enfermedades cardiovasculares e insuficiencia renal.

Pero no todas las noticias son malas. En muchos casos, la diabetes tipo 2 puede retrasarse e incluso prevenirse por completo.

## CAMBIE POSITIVAMENTE SU ESTILO DE VIDA Y REDUZCA EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2

### Cuente sus pasos para el cambio

**7,192**  
PROMEDIO DE PASOS QUE UN HOMBRE DA POR DÍA

**5,210**  
PROMEDIO DE PASOS QUE UNA MUJER DA POR DÍA

**2,000-3,000**  
PASOS POR DÍA PARA PERSONAS SEDENTARIAS

UNA CAMINATA DE 1 KM QUEMA  
**65**  
CALORÍAS

**1,300 PASOS**  
**1 KM**

### Elija sus pasos para el cambio

TOMAR UN VASO DE AGUA  
**BEBER**

IR POR LAS ESCALERAS  
**SUBIR**

CAMINAR O PEDALEAR  
**ANDAR**

ESTAR DE PIE EN EL TRABAJO  
**DE PIE**

ESTAR ACTIVO EN CASA  
**LIMPIAR**

SALIR Y JUGAR  
**PATEAR**



## paso 1

# CONTROLAR CUÁL ES SU RIESGO

Su riesgo de desarrollar diabetes depende de factores tales como como el lugar donde vive, su estilo de vida y su origen étnico.

- La diabetes tipo 1 puede desarrollarse a cualquier edad, pero generalmente comienza en personas menores de 20 años
- La diabetes tipo 2 es más frecuente en personas mayores de 40 años que no hacen ejercicio de forma regular

### ES MÁS PROBABLE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 SI ...



... ALGUIEN EN SU FAMILIA LA TIENE



... ES DE ASCENDENCIA NATIVO AMERICANA, AFROAMERICANA, HISPANA O ASIÁTICA



... TIENES MÁS DE 40 AÑOS



... TIENES UN ESTILO DE VIDA POCO SALUDABLE

Evalúe su riesgo en línea en [www.idf.org/type-2-diabetes-risk-assessment/](http://www.idf.org/type-2-diabetes-risk-assessment/)

## paso 2

# COMA SANO

Recomendaciones:

- Coma muchas frutas y verduras
- Reduzca las comidas fritas y la comida rápida
- Coma menos azúcar y sal
- Reduzca el tamaño de las porciones de arroz, papas, mandioca, etc.
- Si estás tratando de perder peso, perder de ½ a 1 kg por semana se considera seguro y saludable

### BASA SUS COMIDAS SALUDABLES EN OPCIONES BAJAS EN GRASA COMO:



CARNE Y PESCADO



GRANOS INTEGRALES



FRUTAS Y VEGETALES



LECHE Y LÁCTEOS

## paso 3

# HAGA EJERCICIO REGULARMENTE

Hacer ejercicio de forma regular ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y mejora la sensación de bienestar. Y no tiene por qué ser difícil. Solo **10.000 PASOS** por día suman la cantidad de ejercicio recomendado por muchas autoridades de salud para reducir los riesgos para la salud. Aquí hay tres consejos para comenzar:



#### COMIENCE LENTAMENTE

Puedes disfrutar de los beneficios del ejercicio sin tener dolores y molestias al día siguiente.



#### DIVIÉRTASE

Haga algo que disfrutes. Incluso actividades simples como caminar o bailar pueden ayudar a bajar la presión arterial, el colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón.



#### NO SE DETENGAS

Los expertos recomiendan al menos 30 minutos de ejercicio todos los días para adultos.



#### SOCIALIZE

Puedes contar sus pasos, controlar sus calorías y compartir sus caminatas y los resultados con familiares y amigos.