

## ¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo?

1. Mantener el peso corporal y circunferencia abdominal en valores normales o reducir si hay exceso.
2. Consumir diariamente alimentos de todos los grupos
3. Comer menos cantidad de harinas, especialmente las altas en azúcar y grasas como galletas, repostería, panes
4. Consumir con mayor frecuencia preparaciones que lleven frijoles blancos, rojos o negros, garbanzos, cubaces y lentejas
5. Reducir el exceso en el consumo de grasas y aceites como las frituras, margarinas, mantequillas y natilla
6. Consumir leche semidescremada, quesos tipo turrialba y yogurt bajos en grasa y azúcares.
7. Evitar el consumo de azúcar, mermeladas, siropes, tapa de dulce, miel de abeja y las bebidas azucaradas (refrescos, gaseosas y jugos)
8. Consumir todos los días una o dos frutas en algún momento del día o la noche
9. Consumir suficiente cantidad de vegetales todos los días en varias preparaciones: picadillos, ensaladas, sopas o hervidos (chayote, brócoli, espinacas, tomate, lechuga, repollo, zapallo, ayote, zanahoria, vainicas, etc.)
10. Consumir con mayor frecuencia atún, sardina y pollo, pescado en preparaciones que no sean fritas
11. Mantener horarios fijos de comida. De cuatro o cinco tiempos de comida: desayuno, almuerzo, cena y una o dos meriendas
12. Tomar agua diariamente; para mantener hidratado el organismo, ayudar a desechar toxinas y dar sensación de saciedad
13. Realizar algún tipo de actividad física o ejercicio al menos 30 minutos de tres a cuatro veces por semana en total 150 minutos por semana



## Prevención de la diabetes

**Día mundial de la diabetes  
14 de noviembre 2010**



**Unidos por la diabetes**

**La diabetes se puede prevenir  
conozca sus riesgos y  
tome el control**

*Elaborado por:*

Dra. Sonia Guzmán Padilla. Nutricionista  
Dra. Ana Gladys Aráuz Hernández. Nutricionista  
Dra. Marlene Roselló Araya. Nutricionista  
Dra. Hilda Nuñez Rivas. Nutricionista

Unidad de Salud y Nutrición. INCIENSA, 2010.

## Datos antropométricos

Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_ CA: \_\_\_\_\_

## ¿Qué significa tener diabetes?

La diabetes significa tener demasiada azúcar en la sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón, las arterias, los ojos, los nervios y los riñones, además crear problemas graves de salud.

## Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

- Ser **hispano**, afroamericano, indio estadounidense, asiático americano o isleño del pacífico
- Tener un hermano o hermana, padre o madre, abuelo o abuela, tío o tía con diabetes
- Tener niveles de azúcar en la sangre alterados
- Tener sobrepeso 20% o más de su peso ideal o IMC mayor de 30
- Tener una circunferencia de abdomen mayor de 80 cm en mujeres y mayor de 94 cm en hombres
- Ser inactivo o realizar ejercicio físico menos de tres veces a la semana
- Tener 45 años de edad o más
- Haber presentado diabetes durante el embarazo o que su bebé haya pesado más de 4 kilos al nacer
- Tener presión arterial de 140/90 mmHg o más
- Tener niveles altos de colesterol en sangre

Su puntaje de riesgo es \_\_\_\_\_ puntos, lo que significa que usted está en: \_\_\_\_\_

Riesgo	Puntos	Probabilidad
bajo	Menor de 7	1 de cada 100 personas desarrollará diabetes
Ligeramente elevado	7-11	1 de cada 25 personas desarrollará diabetes
moderado	12-13	1 de cada 6 personas desarrollará diabetes
alto	14-20	1 de cada 3 personas desarrollará diabetes
Muy alto	Más de 20	1 de cada 2 personas desarrollará diabetes

*Fuente:* Tomado de cuestionario Finlandés de Medición de Riesgo de Diabetes (FINDRISC).

## ¿Cómo saber si tiene diabetes?

Se recomienda que todas las personas mayores de 45 años hagan el análisis de azúcar en la sangre (glicemia) cada tres años. Las personas con alto riesgo de contraer diabetes deben hacerse el análisis a partir de los 18 años y después cada año.

Debe hacerse dos análisis de sangre en ayunas en dos días distintos. Si los resultados de los dos análisis son de 126 mg/dL o más, usted tiene diabetes.

## La pre-diabetes

Antes de que a las personas les dé la diabetes tipo 2, generalmente padecen de "pre-diabetes". Eso significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero todavía no son tan altos como para que sea diabetes (valores entre 100 y 125 mg/dl).

Es más probable que a las personas con pre-diabetes le de diabetes en un plazo de 10 años y también que sufran un ataque al corazón o derrame cerebral.

Lo bueno es que si las personas con pre-diabetes bajan de peso y hacen actividad física cinco días a la semana por 30 minutos, pueden retrasar la aparición de la diabetes o evitarla.

## La diabetes es una enfermedad grave

La diabetes puede causar pérdida de la vista, ataque de corazón, derrame cerebral, fallo renal, amputaciones y hasta la muerte.

Para prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes, usted debe comer alimentos saludables, ser físicamente activo/a, controlar su peso, vigilar el nivel de azúcar en la sangre y tomar los medicamentos que su médico le recete.

