

Hoja Informativa sobre la Diabetes Tipo 2

¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica en la que su cuerpo no usa la insulina bien y no puede mantener sus niveles normales de glucosa en la sangre. Más de 30 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes, y 1 de cada 4 no sabe que la tienen. La diabetes tipo 2 representa alrededor de 90% al 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes. Un estilo de vida saludable y cambios positivos en su comportamiento le ayudarán a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y otros graves problemas de salud. ¡La diabetes tipo 2 se puede prevenir!

¿Qué Causa la Diabetes Tipo 2?

La insulina es una hormona producida por el páncreas que actúa como una llave para permitir que el azúcar en la sangre entre a las células para su uso como energía. Si tiene prediabetes, las células de su cuerpo no responden a la insulina de manera normal. Para tratar de hacer que las células respondan, el páncreas produce más insulina. Pero éste no podrá mantener el ritmo, y los niveles de glucosa en la sangre aumentan, lo cual crea las condiciones propicias para la prediabetes y para que tenga diabetes tipo 2 en el futuro.

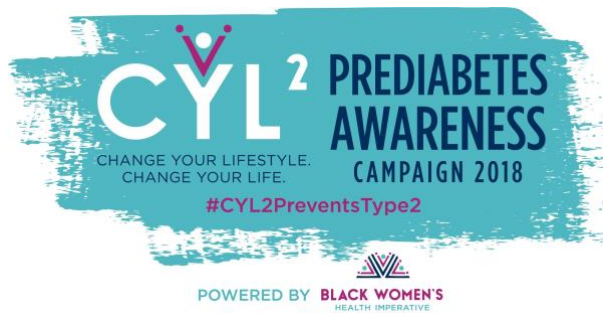
Signos & Síntomas

Los síntomas de la diabetes tipo 2 a menudo se desarrollan a lo largo a varios años y pueden durar mucho tiempo sin que se note. La diabetes tipo 2 generalmente comienza cuando es un adulto, aunque cada vez más niños, adolescentes, y adultos jóvenes la desarrollan. Debido a que los síntomas son difíciles de detectar, es importante conocer los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y visitar a su médico si tiene alguno de ellos.

Lo Que Debe Saber Sobre La Diabetes Tipo 2

- Los afroamericanos, los hispanos o latinos, los indoamericanos, los nativos de las islas del Pacífico, y algunos asiaticoamericanos tienen un mayor riesgo.
- Tener sobrepeso – especialmente alrededor del abdomen (estómago) – aumenta los riesgos.
- Tener 45 años o más aumenta sus riesgos.

This project is conducted in partnership with the Black Women's Health Imperative through a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services. (Este proyecto se lleva a cabo en asociación con el Black Women's Health Imperative a través de un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.)



- Tener un padre, hermano, o hermana con diabetes tipo 2 aumenta sus riesgos.
- Estar físicamente activo menos de 3 veces por semana aumenta sus riesgos.
- Tener un historial de diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o dar a luz a un bebé que pesó más de 9 libras aumenta sus riesgos.
- Los fumadores tienen entre 30-40% más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los no fumadores.

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)