

# ¿Qué es Diabetes Tipo 2?

La Diabetes Tipo 2 es la forma más común de diabetes.

Existen varias razones por la que puedes desarrollar Diabetes Tipo 2.

El historial familiar, la edad y hasta la etnicidad contribuyen. De la misma manera que la inactividad, malas elecciones alimenticias y tener sobrepeso.

Cuando comes, tu cuerpo convierte la mayoría del alimento en azúcar sencilla llamada glucosa.

La glucosa se absorbe en tu sangre provocando que aumente la glucosa (o azúcar en sangre). Pero la glucosa no puede entrar por sí sola en las células. Necesita ayuda de la hormona insulina.

La insulina guía a la glucosa adentro de las células. Entonces tus células pueden utilizar la glucosa como combustible.

Pero cuando tienes Diabetes Tipo 2, tu cuerpo no produce suficiente insulina, o tus células no logran utilizarla bien. Esto se conoce por resistencia a la insulina.

Cuando demasiada glucosa se queda en tu torrente sanguíneo, conduce a nivel alto de azúcar en sangre, provocando problemas por todo el cuerpo.

La Diabetes Tipo 2 aumenta tu riesgo de un ataque cardíaco o cerebral, problemas circulatorios, enfermedad renal, de ojos, y problemas de los nervios.

Pero puedes tomar el control y ayudar a reducir tu riesgo de desarrollar complicaciones si mantienes tu nivel de azúcar en un rango saludable y reduces la resistencia a la insulina.

Tu equipo médico está a tu lado para ayudarte en cada paso del camino.

Otros miembros de tu equipo médico pueden incluir una enfermera, dietista profesional, especialista en ejercicio, farmacéutico, podiatra, oftalmólogo, trabajador social y consejero o psicólogo - que pueden ser especialistas certificados en atención y educación sobre la diabetes, o ECAEDs.

Juntos decidirán sobre límites adecuados para ti del nivel de azúcar, en base a tu salud, edad, nivel de actividad y otros factores.

También vas a establecer tu meta para el A1C. Cuando te hacen análisis de sangre en el laboratorio, tu número A1C le informa a tu doctor lo bien que ha sido controlado tu nivel de azúcar en sangre los últimos dos meses.

Una vez que sepas tus números y establezcas tus metas, puedes seguir pasos para obtener y mantener tu nivel de azúcar dentro de tus límites.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# ¿Qué es Diabetes Tipo 2?

Con la ayuda de tu doctor, empieza a hacer cambios de estilo de vida para bajar de peso, comer mejor y moverte más.

Empieza eligiendo opciones sanas de alimentos.

El ejercicio físico regular también ayudará a que bajes de peso.

La mejoría más importante de nivel de azúcar es bajando de 5 a 7% de peso corporal, y esta es una buena meta para empezar.

Monitorea tu nivel de azúcar y toma cualquier medicina recetada para controlar tu nivel de azúcar.

Trabaja con tu doctor para lograr tus metas de nivel de azúcar y mejorar tu salud en general para hoy y para tu futuro.