

behealth<sup>SM</sup>

# -DIABESIDAD

## Guía para para tomar el control de la diabetes y la obesidad





# Obesidad e impacto en la salud



## Obesidad, ¿qué es y cómo afecta a tu salud?

La obesidad es una condición médica compleja caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede perjudicar la salud. Se diagnostica cuando una persona tiene un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más. **El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros al cuadrado (kg/m<sup>2</sup>).**

## ¿Cómo afecta la salud?

La obesidad no es solo una preocupación estética; tiene serias implicaciones para la salud. Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar una serie de enfermedades y condiciones crónicas, como:



### 1. Enfermedades cardiovasculares

El exceso de grasa corporal puede aumentar la presión arterial y los niveles de colesterol, lo que **incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.**



### 2. Diabetes tipo 2

La obesidad es un factor de riesgo importante para el **desarrollo de diabetes tipo 2.** La acumulación de grasa, especialmente alrededor del abdomen, puede provocar resistencia a la insulina, lo que dificulta la regulación de los niveles de azúcar en la sangre.



### 3. Problemas respiratorios

El exceso de peso puede causar problemas respiratorios, incluyendo apnea del sueño, una condición en la que la respiración se detiene y comienza repetidamente durante la noche.



### 4. Problemas musculoesqueléticos

El exceso de peso ejerce presión adicional sobre las articulaciones, lo que puede provocar condiciones como la osteoartritis. **Esto es particularmente común en las rodillas y la columna vertebral.**



### 5. Cáncer

La obesidad está relacionada con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer, **incluyendo cáncer de mama, colon, endometrio, y riñón, entre otros.**



### 6. Problemas psicológicos

Además de los efectos físicos, la obesidad puede afectar la salud mental. Las personas con obesidad a menudo **enfrentan estigmatización y discriminación, lo que puede llevar a la depresión, baja autoestima y ansiedad.**

Si bien puede ser un desafío, perder peso, incluso en pequeñas cantidades, puede tener un impacto significativo en la salud general. **Hablar con un profesional de la salud para desarrollar un plan de tratamiento personalizado es un paso crucial hacia un bienestar duradero.**



# ¿Qué es la diabetes tipo 2?



La **diabetes tipo 2** es una condición de salud que afecta la forma en que tu cuerpo maneja el azúcar en la sangre, una fuente esencial de energía. En esta enfermedad, el cuerpo se vuelve menos efectivo para usar la insulina, una hormona que ayuda a que el azúcar entre en las células. **Con el tiempo, tu cuerpo no produce suficiente insulina, lo que provoca niveles elevados de azúcar en la sangre.**

## ¿Cómo se desarrolla la diabetes tipo 2?

Desarrollar diabetes tipo 2 no ocurre de la noche a la mañana; es un proceso gradual que está influenciado por varios factores:



### Resistencia a la insulina

Inicialmente, tu cuerpo puede empezar a resistirse a la insulina, lo que significa que las células no responden como deberían. Para compensar, el páncreas trabaja más duro para producir más insulina, pero eventualmente, no puede mantener el ritmo.



### Grasa abdominal

La grasa que se acumula alrededor de tu abdomen no solo afecta cómo te ves; también puede dificultar el trabajo de la insulina, aumentando el riesgo de diabetes tipo 2.



### Historial familiar

Si tienes familiares con diabetes tipo 2, tus posibilidades de desarrollarla son mayores. Tu genética juega un papel importante en cómo tu cuerpo maneja la insulina.



### Estilo de vida

Las decisiones diarias, como lo que comes y cuánta actividad física realizas, también influyen. Una dieta desequilibrada y la falta de ejercicio pueden contribuir al sobrepeso y a la resistencia a la insulina.



### Síntomas y señales de alerta

- Aumento de la sed
- Hambre constante
- Fatiga extrema
- Visión borrosa
- Heridas que tardan en sanar
- Necesidad frecuente de orinar
- Entumecimiento o dolor en manos y pies

## ¿Por qué es tan importante prevenir la diabetes tipo 2?

La prevención de la diabetes tipo 2 no solo se trata de evitar una enfermedad; se trata de proteger tu bienestar general y evitar complicaciones serias. Aquí te explicamos por qué es tan importante:



### Protección del corazón

La diabetes tipo 2 puede aumentar tu riesgo de problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Mantener tu azúcar en sangre bajo control es vital para mantener un corazón sano.



### Cuidado de tus nervios

La diabetes no controlada puede dañar los nervios, especialmente en las piernas y pies, causando dolor, entumecimiento y, en casos extremos, amputaciones.



### Salud de tus riñones

Tus riñones filtran la sangre, pero la diabetes puede dañar estos órganos vitales, llevándolos a fallar si no se toman medidas a tiempo.



### Visión clara

La diabetes puede afectar tus ojos, dañando los vasos sanguíneos y llevando a problemas de visión o incluso ceguera.



### Bienestar emocional

Vivir con diabetes puede ser estresante y puede contribuir a la ansiedad y la depresión. Prevenir la enfermedad puede ayudarte a mantener un estado mental saludable.

## ¿Cómo puedes prevenir la diabetes tipo 2?

Afortunadamente, hay muchas cosas que puedes hacer para reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2:

- 
- **Mantén un peso saludable:** perder incluso unos pocos kilos puede hacer una gran diferencia.
  - **Muévete más:** el ejercicio regular ayuda a tu cuerpo a usar mejor la insulina y a mantener niveles de azúcar en sangre saludables.
  - **Come de manera equilibrada:** una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros, y baja en azúcares y grasas saturadas, te ayudará a mantenerte saludable.
  - **Evita fumar:** el tabaquismo aumenta tu riesgo de diabetes y de otros problemas de salud graves.



# Factores de riesgo para la obesidad y la diabetes



La obesidad y la diabetes tipo 2 están estrechamente vinculadas y comparten muchos factores de riesgo que pueden aumentar significativamente la probabilidad de desarrollar estas condiciones. Identificar estos factores es el primer paso hacia la prevención y el manejo efectivo de la salud.



- **Historial familiar:** Si tienes familiares cercanos que padecen de obesidad o diabetes tipo 2, tu riesgo de desarrollar estas condiciones es mayor. **La genética juega un papel importante, aunque no es el único factor.**



- **Edad:** Aunque la diabetes tipo 2 es más común en adultos mayores, la obesidad puede comenzar a cualquier edad. **Sin embargo, el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta significativamente a partir de los 45 años.**



- **Inactividad física:** La falta de ejercicio regular no solo contribuye al aumento de peso, sino que también puede llevar a la resistencia a la insulina, un precursor de la diabetes tipo 2.



- **Dieta poco saludable:** Una dieta rica en azúcares, grasas saturadas y carbohidratos refinados aumenta el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2. **Los alimentos procesados y las bebidas azucaradas son particularmente dañinos.**



- **Sobrepeso u obesidad:** El exceso de peso, especialmente la grasa abdominal, es uno de los principales factores de riesgo tanto para la obesidad como para la diabetes tipo 2.



- **Hipertensión y colesterol alto:** Estos factores no solo están relacionados con enfermedades cardiovasculares, sino que también pueden aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

## Importancia de la prevención desde una edad temprana

La prevención es clave y debe comenzar lo antes posible. Aquí te explicamos por qué es tan importante actuar desde la infancia:

- **Hábitos saludables:** Introducir una dieta equilibrada y fomentar la actividad física desde la niñez puede ayudar a prevenir la obesidad y reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en el futuro.
- **Desarrollo de conductas positivas:** Los niños que aprenden a elegir alimentos saludables y a mantenerse activos tienen más probabilidades de continuar estos hábitos en la adultez, reduciendo así el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- **Reducción de complicaciones futuras:** La prevención temprana no solo reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes, sino que también minimiza la posibilidad de complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, problemas renales y neuropatías.





# Prevención de la obesidad y la diabetes

## ¿Cómo mantener un peso saludable?

Mantener un peso saludable es clave para prevenir la obesidad y la diabetes. Aquí te ofrecemos algunos consejos prácticos para lograrlo:

- **Mantén una dieta equilibrada:** Asegúrate de incluir una variedad de alimentos frescos en tu dieta, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Evita los alimentos ultraprocesados y altos en azúcares refinados.
- **Controla las porciones:** Aprende a reconocer las señales de saciedad y evitar comer en exceso puede ser determinante para mantener un peso saludable. Utiliza platos más pequeños y come despacio para darle tiempo a tu cuerpo de registrar que estás lleno.
- **Realiza actividad física regularmente:** Incorpora al menos 30 minutos de ejercicio moderado en tu rutina diaria, como caminar, nadar o andar en bicicleta, no solo ayuda a controlar el peso, sino que también mejora tu salud general.
- **Bebe suficiente agua:** Mantente hidratado durante el día. El agua es esencial para el funcionamiento óptimo de tu cuerpo y puede ayudar a controlar el apetito.
- **Duerme lo suficiente:** La falta de sueño puede influir en el aumento de peso y en la regulación de hormonas relacionadas con el apetito. Asegúrate de dormir entre 7 y 8 horas cada noche.

## ¿Cómo ayuda la alimentación a la prevención de la obesidad?

Una alimentación balanceada juega un papel crucial en la prevención tanto de la obesidad como de la diabetes. Al elegir alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías vacías, puedes:

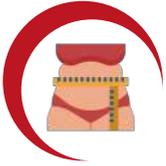
- **Mantener estables los niveles de azúcar en la sangre:** Los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en los granos enteros, ayudan a evitar picos y caídas bruscas de glucosa.
- **Reducir el riesgo de enfermedades crónicas:** Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y legumbres, puede disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.
- **Promover un metabolismo saludable:** Los alimentos ricos en proteínas magras y grasas saludables, como pescado, nueces y aceite de oliva, apoyan un metabolismo eficiente que favorece el control del peso.

## Mitos comunes sobre la obesidad y la diabetes

Es común encontrar información incorrecta sobre la obesidad y la diabetes. Desmitificar estas ideas es esencial para adoptar un enfoque efectivo y saludable. A continuación, aclaramos algunos de los mitos más comunes:

**Mito 1: "Saltarse comidas ayuda a perder peso"**

**Realidad:** Saltarse comidas puede llevar a comer en exceso más tarde y ralentizar el metabolismo, lo que dificulta la pérdida de peso.

**Mito 2: "La diabetes solo afecta a personas con sobrepeso"**

**Realidad:** Aunque el sobrepeso es un factor de riesgo, la diabetes tipo 2 puede desarrollarse en personas de cualquier peso, especialmente si tienen otros factores de riesgo como antecedentes familiares.

**Mito 3: "Solo los alimentos altos en azúcar causan diabetes"**

**Realidad:** El consumo excesivo de calorías, proveniente de cualquier fuente, puede contribuir al aumento de peso y al riesgo de desarrollar diabetes. Es importante mantener un equilibrio general en la dieta.

**Mito 4: "Si tengo diabetes, ya no puedo comer nada dulce"**

**Realidad:** Las personas con diabetes pueden disfrutar de dulces en porciones controladas y como parte de un plan de alimentación equilibrado. La clave está en la moderación y en elegir opciones más saludables.

**Mito 5: "Hacer ejercicio no es importante si estoy tomando medicamentos para la diabetes"**

**Realidad:** El ejercicio es fundamental para el control de la diabetes. Ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar los niveles de glucosa en la sangre, complementando los beneficios del tratamiento médico.

**Adoptar un estilo de vida saludable y estar bien informado son las mejores armas contra la obesidad y la diabetes.** Con una dieta balanceada, ejercicio regular y desmitificando creencias erróneas, puedes tomar el control de tu salud y prevenir estas condiciones.