

# No es demasiado tarde para prevenir la diabetes tipo 2

## Consejos para adultos mayores

### ¡Tome su primer paso hoy!

¿Sabía usted que a medida que se hace mayor, corre más riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2? Así es. Si usted tiene 45 años o más, tiene sobrepeso o es obeso, o si tiene historia de diabetes en la familia, corre más riesgo de desarrollar diabetes.

Hay pasos que usted puede tomar para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Si tiene sobrepeso, bajar un poco de peso le puede ayudar. ¿Qué significa “bajar un poco de peso”? Por ejemplo, digamos que una persona tiene sobrepeso y pesa 200 libras (unos 91 kilos). Si esa persona bajara unas 10-14 libras (de 4.5 a 6.5 kilos) podría prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Lea esta hoja de consejos para aprender qué puede hacer para lograrlo.

### Paso 1: Coma bien para ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Para bajar de peso, le puede ayudar elegir alimentos saludables y comer porciones más pequeñas. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar:

**Elija alimentos saludables.** Para ayudar a bajar de peso, coma más frutas y verduras. Coma menos alimentos altos en grasa.

- Coma una mezcla de frutas y verduras de colores diferentes.
- Elija alimentos integrales, como avena, arroz, tortillas, panes y cereales, todos de granos enteros.
- Elija pescado, carne con poca grasa, pavo y pollo sin pellejo, o frijoles.
- Coma alimentos horneados, asados o a la parrilla en lugar de fritos.
- Tome agua en lugar de jugo o soda regular.



Para ayudar a bajar de peso, coma más frutas y verduras.

1/2 de  
verduras  
y frutas



1/4 de  
granos

1/4 de proteína

Reduzca el tamaño de las porciones y llene su plato como se ve en la imagen.

**Reduzca el tamaño de las porciones.** Para ayudar a bajar de peso, coma porciones más pequeñas.

- Cuando se sirva, llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Llene una cuarta parte con una proteína baja en grasa, como frijoles, o pollo o pavo sin pellejo. Llene la otra cuarta parte con un grano entero, como arroz integral o pasta de trigo integral.
- Cuando coma fuera de casa, comparta el plato principal con otra persona o empaque la mitad para llevar.
- Puede comer una pequeña porción de postre al final de una comida saludable, pero no lo haga todos los días. Los dulces y los postres tienen mucha grasa y azúcar.
- Coma cantidades pequeñas de grasas saludables para el corazón. Éstas incluyen nueces y aceites vegetales. En la mayoría de las nueces sin cáscara, una pequeña cantidad sería un puñado pequeño.

## Paso 2: Comience a moverse ahora mismo y diviértase al hacerlo.

Moverse más y sentarse menos puede ayudarle a bajar de peso o a mantener un peso saludable. También le puede ayudar a ser más fuerte y flexible. Pregunte a su médico cómo puede comenzar a ser más activo de manera segura.

**Busque diferentes maneras de moverse más cada día.** Añada más actividad cada día hasta llegar a hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.

- Levántese del sofá, encienda música y ¡póngase a bailar!
- No se mantenga sentado por largo tiempo.
- Estírese y muévase durante las pausas comerciales.
- Camine por la casa mientras habla por teléfono.
- Si el lugar es seguro, estacione el auto más lejos y camine.

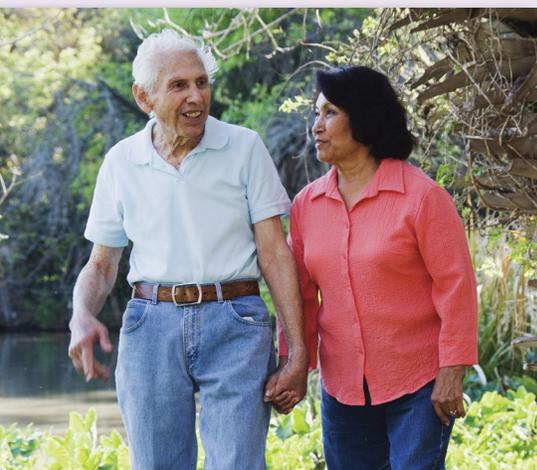
**Caminar rápido es una manera muy buena de hacer actividad física.**

Al caminar rápido, usted camina más de prisa que su ritmo normal. Éstos son algunos consejos para ayudarle a comenzar:

- Si no hace actividad física, comience con 10 minutos al día.
- Camine despacio por unos minutos para calentar los músculos. Con el tiempo, aumente la velocidad.
- Use zapatos para caminar que se ajusten a sus pies, sean cómodos y le den soporte.
- Camine en lugares seguros. Algunos lugares buenos para caminar rápido incluyen caminos o senderos (ya sea al aire libre o al interior) y centros comerciales o comunitarios.



Haga ejercicios de estiramiento después de hacer actividad física.



Si no hace actividad física, comience con caminar 10 minutos al día.

### No se olvide de hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Antes de iniciar cualquier actividad, haga sus ejercicios de calentamiento despacio. Primero suba y baje los hombros, sacuda los brazos o marche en su lugar de 3 a 5 minutos. Después de haber estado activo y cuando los músculos estén calientes, haga estiramientos. No se estire tanto que le duela.

### Paso 3: Invite a que su familia y amigos participen.

Es más fácil hacer cambios en el estilo de vida con la ayuda de sus seres queridos.

- Cuando su familia o amigos lo visiten, ofrezca fruta en lugar de galletas o papitas fritas.
- Enséñeles a los jóvenes los bailes que a usted le gustan.
- Disfrute de una caminata en el parque, museo o zoológico con su familia o amigos.
- Haga ejercicio en la piscina con un amigo. Los movimientos en el agua son más suaves para las articulaciones.

### Paso 4: Haga un plan.

Use esta sección para planear cómo comerá alimentos saludables y hará más actividad física. Piense qué es importante para su salud y cuáles cambios quiere y puede hacer. Para comenzar, fije una meta y decida qué pasos le ayudarán a lograrla.

### Tome sus primeros pasos:

#### ¿Cuál es mi meta?

(Ejemplo: Quiero ver si puedo caminar 30 minutos al día, 5 días a la semana).

---

#### ¿Qué hago para comenzar?

(Ejemplo: Caminaré 10 minutos todas las mañanas).

---

#### ¿Qué necesito hacer para prepararme?

(Ejemplo: Pondré mis zapatos para caminar en un lugar donde los pueda ver todos los días).

---

#### ¿Cuáles obstáculos pudiera enfrentar al intentar hacer este cambio?

(Ejemplo: Si hay mal tiempo, caminaré en el centro comercial).

---

#### ¿Cómo me puedo premiar por cumplir con mi plan?

(Ejemplo: Si cumplo con mi plan esta semana, veremos una película en familia).

---



Enséñeles a sus hijos y nietos cómo sembrar y cuidar de un jardín.

## Paso 5: Averigüe cómo su seguro u otros programas le pueden ayudar.

**Medicare.** Medicare cubre todos o parte de los costos de ciertos exámenes y chequeos para quienes corren más riesgo de desarrollar diabetes. También cubre ciertos servicios y programas para bajar de peso.

**Otro seguro de salud.** Es posible que otros planes cubran los costos de ciertos exámenes, chequeos y programas para prevenir la diabetes, aprobados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Pregunte a su médico o compañía de seguros qué cubre su plan.

**El centro de salud o la clínica.** Hay centros y clínicas de salud que ofrecen programas para prevenir la diabetes. Pregunte en su centro o clínica de salud.

## Recuerde:



- Si usted tiene sobrepeso, fíjese una meta para bajar un poco de peso y así prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Elija alimentos saludables y busque maneras de reducir el tamaño de sus porciones.
- Dígale a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud que usted quiere encontrar maneras para ser más activo todos los días. Si le cuesta trabajo moverse, pregunte cómo puede incluir más actividad física de manera segura.
- Averigüe qué planes de seguro o servicios en las clínicas de salud están disponibles para usted.

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

El NIDDK quiere agradecer a: M. Kaye Kramer, R.N., M.P.H., Dr.PH, C.C.R.C.; y a Andrea Kriska, Ph.D., M.S., Escuela de Posgrado en Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh,; y a Linda M. Siminerio, R.N., Ph.D., C.D.E. de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Esta información no tiene derechos de autor. NIDDK recomienda al público compartir esta información libremente.

Los participantes en los estudios clínicos pueden ayudar a mejorar su propia salud y la de otros.

Visite: [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) o [www.cdc.gov/diabetes/spanish/projects.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/projects.htm).

## Para aprender más:

**Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés)**

1-800-860-8747  
TTY: 1-866-569-1162  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Pida una copia gratis de la publicación “*Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2*”. Tiene tablas para llevar un registro de lo que come y cuánto se mueve todos los días.

**Diabetes HealthSense:** Una biblioteca en línea con recursos para vivir bien.  
[www.ndep.nih.gov/HealthSense](http://www.ndep.nih.gov/HealthSense)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)  
[www.cdc.gov/diabetes/spanish](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish) o  
[www.cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html](http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html)

**Programa Nacional para la Prevención de la Diabetes**  
[www.cdc.gov/diabetes/prevention](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention)

**Centros de Servicios de Medicare y Medicaid**

1-800-633-4227 (1-800-MEDICARE)  
<http://es.medicare.gov/>

**Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales**

1-800-860-8747  
[www.diabetes.niddk.nih.gov/index\\_sp.htm](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/index_sp.htm)

**Red de Información para el Control de Peso (WIN, por sus siglas en inglés)**

1-877-946-4627  
[www.win.niddk.nih.gov/publications/index.htm#spanish](http://www.win.niddk.nih.gov/publications/index.htm#spanish) (publicaciones en español)



diciembre del 2014

NIH Publicación No. 14-5526S

NDEP-75SP

El NIDDK imprime en papel reciclado y con biotinta.