

La prevención de la diabetes comienza ahora

La diabetes es una de las afecciones médicas de más rápido crecimiento en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cantidad de personas que viven con diabetes aumentó de 200 millones en 1990 a 830 millones en 2022, lo que hace que la prevención de la diabetes sea una prioridad de salud global importante[1]. Si bien no todas las formas de diabetes pueden prevenirse, muchos casos de prediabetes y diabetes tipo 2 pueden retrasarse o prevenirse a través de hábitos de estilo de vida saludables[1].

La buena noticia es que los cambios pequeños y consistentes pueden marcar una gran diferencia. Prevenir la diabetes no se trata de seguir dietas estrictas o hacer cambios drásticos durante la noche. En cambio, se trata de desarrollar hábitos que apoyen la salud y el bienestar a largo plazo.

Muévase más a lo largo del día



La actividad física regular ayuda al cuerpo a usar insulina (una hormona que ayuda a controlar el azúcar en sangre) de manera más eficaz y mantiene niveles saludables de azúcar en sangre[1]. El ejercicio también beneficia la salud cardíaca, el estado de ánimo, el sueño y el bienestar general.

Intente:

- Intente realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana, distribuida en varios días[1].
- Incluya actividades que disfrute, como caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar o hacer jardinería.
- Divida largos períodos de estar sentado al ponerse de pie, estirarse o dar caminatas cortas.

Recuerde, cada movimiento cuenta. Incluso los pequeños aumentos en la actividad pueden proporcionar beneficios para la salud.

Elija alimentos equilibrados y nutritivos



La alimentación saludable desempeña un papel clave en la reducción del riesgo de diabetes tipo 2. Una dieta equilibrada puede ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en sangre y apoyar el control del peso[2].

Considere:

- Llenar la mitad del plato con verduras y frutas.
- Elegir granos integrales en lugar de granos altamente procesados.
- Incluye fuentes magras de proteínas como frijoles, lentejas, pescado, huevos o aves de corral.
- Limitar las bebidas azucaradas y los refrigerios altamente procesados cuando sea posible.
- Beber mucha agua durante todo el día.

No es necesario que los patrones de alimentación saludables sean perfectos. Enfóquese en tomar decisiones sostenibles la mayor parte del tiempo.

Procura hábitos de estilo de vida saludables



El exceso de grasa corporal, particularmente alrededor de la cintura, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2[2]. Sin embargo, los hábitos de estilo de vida positivos, como la actividad física regular, la nutrición equilibrada, el sueño de calidad y el manejo del estrés, pueden ayudar a reducir el riesgo independientemente de dónde comience alguien. Incluso una pérdida de peso moderada puede reducir el riesgo de diabetes y mejorar la salud general[2].

En lugar de enfocarse en la pérdida rápida de peso, intente lograr hábitos graduales y sostenibles como:

- Actividad física regular.
- Comidas equilibradas.
- Patrones de sueño consistentes.
- Alimentación consciente y conciencia de las porciones.

Los pequeños cambios que se pueden mantener con el tiempo suelen ser los más efectivos.

Priorizar el sueño y manejar el estrés



El sueño y el estrés pueden no ser los primeros factores en los que las personas piensan al considerar la prevención de la diabetes, pero ambos pueden afectar las hormonas que influyen en el apetito, la regulación del azúcar en sangre y los niveles de energía, lo que hace que los hábitos saludables sean más fáciles o más difíciles de mantener.

Las estrategias útiles incluyen:

- Intentar dormir de 7 a 9 horas cada noche.
- Crear una rutina de sueño regular.
- Practicar técnicas de relajación como respiración profunda, atención plena o meditación.
- Tomar descansos regulares durante períodos de mucho trabajo.

Cuando las personas están bien descansadas y menos estresadas, a menudo son más capaces de tomar decisiones saludables a lo largo del día.

Conozca sus factores de riesgo



Algunos factores de riesgo, incluidos la edad, los antecedentes familiares, los antecedentes étnicos y los antecedentes de diabetes gestacional, no pueden modificarse. Sin embargo, comprender el riesgo personal puede respaldar la acción temprana.

Considere hablar con un profesional de atención médica si[3]:

- Tiene antecedentes familiares de diabetes.
- Le preocupan sus niveles de azúcar en sangre.
- Tiene otras afecciones de salud que pueden aumentar el riesgo de diabetes, como presión arterial alta o sobrepeso y obesidad.
- Anteriormente experimentó diabetes gestacional durante el embarazo.
- No se ha realizado un control de salud en varios años y le gustaría comprender mejor su riesgo de diabetes.

La concientización temprana y los controles de salud regulares pueden ayudar a identificar posibles inquietudes antes de que se conviertan en problemas de salud más graves.

Un futuro saludable comienza hoy



Prevenir la diabetes tipo 2 no requiere perfección. El enfoque más eficaz suele ser una serie de acciones pequeñas y sostenibles que se repiten de manera constante con el tiempo. Ya sea dar una

caminata diaria, elegir comidas más nutritivas, mejorar los hábitos de sueño o aprender más sobre los factores de riesgo personales, cada paso positivo puede contribuir a la salud a largo plazo.

Al tomar decisiones saludables hoy en día, las personas pueden reducir su riesgo de diabetes y apoyar su bienestar general en los próximos años.

Referencias:

[1] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Hoja informativa sobre la diabetes.* Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

[2] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2026). *Diabetes: Temas de salud.* Disponible en: https://www.who.int/health-topics/diabetes

[3] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). (2026). *Prediabetes y prevención de la diabetes tipo 2.* Disponible en: https://www.cdc.gov/diabetes/index.html

Descargo de responsabilidad: La información proporcionada aquí corresponde a fuentes confiables; sin embargo, estas no están oficialmente relacionadas con WTW o cualquiera de sus productos.