



¿Sufre de diabetes tipo 2?



La diabetes tipo 2 es la forma de diabetes más común. En los casos de diabetes tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o las células ignoran la insulina. La insulina es necesaria para que el cuerpo pueda utilizar el azúcar.

Existen 20.8 millones de niños y adultos en los Estados Unidos que sufren de diabetes y más de un tercio de ellos lo desconocen (aproximadamente 6.2 millones de personas).

Una forma de cuidarse de la diabetes tipo 2 es conocer los factores de riesgo. **Puede estar en riesgo si usted:**

- Tiene sobrepeso
- No realiza suficiente ejercicio
- Tiene un padre o hermano con diabetes
- Tiene 65 años de edad y realiza poco ejercicio o nada
- Es mujer y dio a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras al nacer

Fuente: Asociación Americana de Diabetes

Noviembre 2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

¿Desea llevar una vida saludable?

La actividad física en forma regular, la buena nutrición y el control de peso son un método inteligente si le han diagnosticado diabetes tipo 2 o si desea prevenirla. Visite Blue Access® for Members y consulte información adicional para la prevención y el control de la diabetes en la sección Ask A Nurse de Personal Health Manager.