

5 Recomendaciones para prevenir la diabetes



Si está en riesgo de desarrollar diabetes, es posible que pueda evitarla o retrasarla. Se ha demostrado que las medidas sencillas de estilo de vida son eficaces para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes. **Para prevenir esta enfermedad y sus complicaciones, te presentamos algunas recomendaciones:**



Sigue una dieta saludable

Incluye frutas, verduras y grasas saludables, evita alimentos ultraprocesados.



Evita el tabaco

No fumes. Fumar aumenta las probabilidades de presentar diabetes tipo 2.



Realiza actividad física regular

Realiza al menos 30 minutos de caminata diaria.



Optimiza tus niveles de vitamina D

El efecto antiinflamatorio de la vitamina D ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Contrólate de forma periódica

Acude al médico de forma periódica para controlar tus niveles de glucosa.

FUENTE: Organización Panamericana de la Salud