



¿Tienes riesgo de padecer diabetes?

La mitad de las personas diabéticas desconoce que padece esta enfermedad. Te explicamos los síntomas que pueden alertarte

Cerca del 20% de los adultos españoles puede sufrir diabetes tipo 2, pero se calcula que la mitad de ellos lo ignora pese a ser la más frecuente entre adultos. Una detección precoz puede ser suficiente para controlarla. Estarían dentro del grupo de riesgo de diabetes tipo 2 aquellas personas que tienen antecedentes familiares, sufren sobrepeso, son fumadoras o son sedentarias.

SEÑALES DE ALARMA

Algunos síntomas que te avisan son: halitosis, fatiga injustificada, hambre voraz, pérdida de peso paulatina, micciones frecuentes, sed constante, visión borrosa, trastornos cutáneos, caída de las uñas y ardores de estómago.

A la mínima sospecha, es muy aconsejable acudir al médico para hacerse un control. Basta un análisis de sangre en ayunas para detectar-



la. Si los resultados revelan prediabetes (unos índices de glucosa en sangre algo más altos de lo normal, pero que aún no indican el trastorno) puedes controlar este ligero aumento:

- **Con una dieta** baja en grasas y rica en frutas y verduras.
- **Perdiendo algunos** kilos si tienes sobrepeso.
- **Haciendo ejercicio** unos 30 minutos al día (caminar a paso ligero es muy efectivo).