

Prevenir la diabetes

Guía para una vida saludable



¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que hace que el nivel de glucosa (azúcar) en sangre sea más elevado de lo normal.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes se produce cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es más elevado de lo normal, pero no lo suficiente como para provocar un diagnóstico de diabetes tipo 2.

Está demostrado que hacer cambios en el estilo de vida puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Estos cambios incluyen:

- alimentación saludable
- actividad física
- perder peso, si es necesario

Este folleto le ayudará a establecer buenos hábitos que pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. También ofrece información práctica para mejorar sus hábitos cotidianos y llevar una vida saludable. Está dividido en cuatro partes.

1	Alimentación saludable.....	05
2	Actividad saludable.....	15
3	Cambios saludables.....	20
4	Peso saludable.....	24

Si necesita ayuda para comprender alguna parte de este folleto, pídasela a su médico, enfermera, dietista u otro profesional sanitario de confianza. Hemos marcado las partes más complicadas con la palabra “Pregunte” en un globo.

Pregunte

Conozca su riesgo

Las personas con prediabetes tienen un riesgo más elevado de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e ictus. Existe el riesgo de padecer prediabetes si la persona:

- presenta sobrepeso
- tiene más de 45 años
- su padre, madre o algún hermano o hermana padecen diabetes tipo 2
- no realiza actividad física o permanece sentada durante periodos prolongados de tiempo
- pertenece a un grupo étnico de más alto riesgo, como:
 - asiático meridional
 - negro africano
 - afrocaribeño
 - sudamericano y centroamericano
- ha padecido con anterioridad diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Si cree que tiene riesgo de padecer diabetes, hable con su médico o enfermera.

Un simple análisis de sangre llamado HbA1c puede confirmar la presencia de diabetes o prediabetes. Este análisis puede realizarse todos los años para monitorizar el riesgo. La tabla a continuación explica los resultados de los análisis.

Pregunte

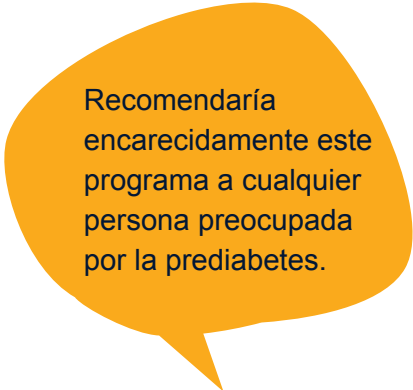
Resultados del análisis HbA1c	Qué significan
Menos de 42	No hay diabetes
42-47	Prediabetes
48 o más	Diabetes tipo 2

Ayuda y apoyo

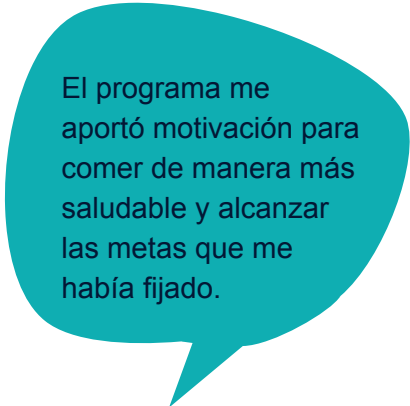
Hay gran cantidad de ayuda disponible.

Hable con un profesional sanitario de confianza y pídale ayuda si la necesita. El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes ofrece un servicio de apoyo de 12 meses para ayudarle con los cambios de comportamiento y modo de vida necesarios para reducir su riesgo de padecer diabetes. Hable con su médico para saber si puede optar a este servicio.

Estas son algunas opiniones de personas que han tomado parte en el programa:



Recomendaría encarecidamente este programa a cualquier persona preocupada por la prediabetes.



El programa me aportó motivación para comer de manera más saludable y alcanzar las metas que me había fijado.

¡Recuerde! Los pequeños cambios marcan una gran diferencia

Más información en www.hse.ie/pre-diabetes. En el dorso de este folleto encontrará también datos de contacto de más servicios de ayuda.

Planificación del embarazo

Qué hacer en caso de:

- prediabetes si está planificando un embarazo
- diabetes gestacional previa

Hable con su médico

Antes del embarazo pida a su médico o enfermera que le hagan un análisis de sangre para ver si tiene diabetes tipo 2.

Tome ácido fólico

Al menos tres meses antes del embarazo comience a tomar 400 µg de ácido fólico al día. También debería consultar con su médico si necesita una dosis más elevada de ácido fólico (5 mg).

Si tiene prediabetes, comuníquese al hospital.

Cuando se quede embarazada, comunique inmediatamente al hospital maternal que tiene prediabetes. Ellos le ayudarán a controlar su prediabetes durante el embarazo.



Para reducir el riesgo de diabetes tipo 2 elija alimentos nutritivos y saludables. Aliméntese de manera regular y equilibrada, con mucha variedad. Tome una amplia variedad de:

- verduras y hortalizas
- fruta
- cereales integrales
- productos lácteos bajos en grasa
- carnes magras
- pescado azul
- frutos secos
- semillas
- aceites saludables, como el de oliva o el de colza

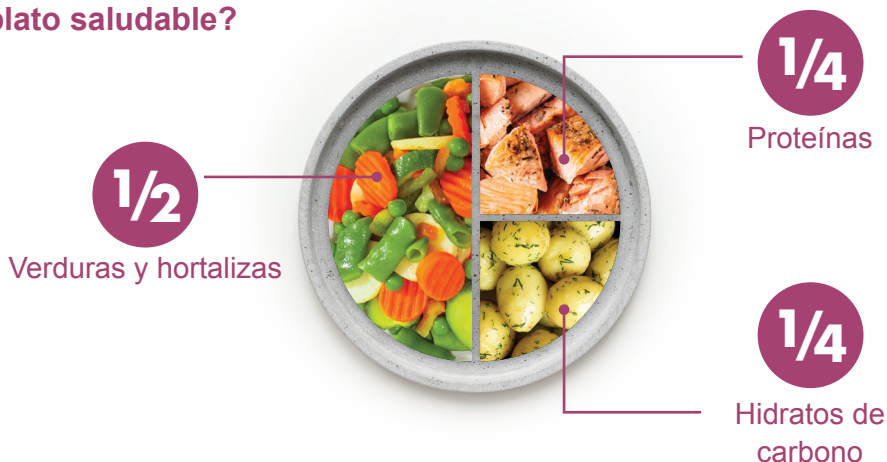
Mantenga un horario de comidas regular para:

- mejorar el metabolismo (la manera en la que el organismo utiliza la energía proveniente de los alimentos)
- proporcionar un flujo constante de energía al organismo
- ayudar a reducir la sobreingesta de alimentos y tentempiés
- contribuir a perder peso con el tiempo

Una dieta equilibrada incluye:

- hidratos de carbono
- proteínas
- grasas
- vitaminas y minerales

¿En qué consiste un plato saludable?



¿Por qué son importantes los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono afectan al nivel de glucosa (azúcar) en sangre. Están presentes en:

Alimentos ricos en almidón	Alimentos con azúcar natural	Alimentos con azúcar añadido
Pan, chapati	fruta	bebidas gaseosas
Cereales, cuscús	leche	pasteles
Pasta, arroz, patatas	yogur	dulces, chocolate

Elija alimentos ricos en almidón con alto contenido en fibra y alimentos con azúcar natural. Reduzca la ingesta de alimentos con azúcar añadido. Puede que para controlar el nivel de glucosa en sangre necesite reducir los hidratos de carbono.

Nota sobre las dietas bajas en hidratos de carbono

Las investigaciones realizadas demuestran que las dietas bajas en hidratos de carbono pueden mejorar los niveles de glucosa en sangre en personas con diabetes tipo 1 y 2. Es preciso seguir investigando para examinar los beneficios en personas con riesgo de padecer diabetes tipo 2. Seguir una dieta baja en hidratos de carbono puede ser complicado y puede resultar más difícil conseguir toda la fibra y otros nutrientes que nuestro organismo necesita.

Si quiere seguir una dieta baja en hidratos de carbono, consulte con un dietista registrado en CORU. (CORU es la organización que regula a los profesionales sanitarios y de asistencia social).

Pregunte

Fibra

Los alimentos ricos en fibra ayudan a la digestión y pueden prevenir el estreñimiento. También son ricos en vitaminas y pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Los hidratos de carbono ricos en fibra proporcionan la mejor energía para que el organismo funcione de manera eficiente. La fibra está presente en:

- cereales integrales
- pan integral y negro
- avena
- fruta
- verduras y hortalizas
- semillas
- frutos secos
- alubias
- guisantes
- lentejas
- garbanzos

La cantidad de fibra que necesitamos depende de:

- la edad
- el género
- la actividad diaria

Consejos para una alimentación saludable

- Incluir verduras, hortalizas o ensalada en la comida y cena.
- Tomar más verdura de hoja, como repollo, kale, espinaca o lechuga.
- Tomar fruta hasta tres veces al día.
- Tomar arroz y pasta integral y ceñirse a las porciones recomendadas.
- Evitar las bebidas azucaradas.



Incluya proteínas de alta calidad

Tomar proteínas de alta calidad en las comidas proporciona una sensación de saciedad durante más tiempo. También es importante para la salud muscular.

Intente tomar dos porciones de proteína de alta calidad al día, como:

- carne magra
- huevos
- carne de ave
- alubias
- pescado
- frutos secos



Reduzca la ingesta de carnes procesadas, como: salchichas, jamón, salami, beicon, perritos calientes y pepperoni.

Los mayores de 65 años necesitan de dos a tres porciones al día.

Incluya grasas saludables

Recuerde que todas las grasas son ricas en calorías y deben consumirse en pequeñas cantidades.

Las grasas insaturadas nos aportan vitaminas y minerales importantes, y pueden proporcionar una sensación de saciedad durante más tiempo y mejorar la salud cardíaca. Están presentes en:

- pescado azul, como salmón, sardinas o caballa
- aceite de oliva o colza
- aguacates
- frutos secos y semillas

Reduzca las grasas saturadas, como la mantequilla, la nata y la grasa visible de la carne.

En su lugar, utilice pequeñas cantidades de grasas insaturadas más saludables, como el aceite de oliva y colza.

Reduzca los alimentos procesados

Los alimentos procesados a menudo contienen un valor nutricional menor y altos niveles de azúcar añadida, grasa y sal. Elija alimentos menos procesados con más frecuencia.

Por ejemplo, crackers y pan integrales en vez de crackers, palitos de pan y pan crujiente blancos.

Coma patatas enteras en lugar de patatas fritas, gofres de patata, patatas de bolsa o pasteles de patata.

Coma queso en su forma natural, en vez de en tiras, de untar o en salsa.

Tome yogur natural, en lugar de yogur edulcorado.



Para más información sobre porciones y alimentación saludable visite

www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Pregunte

Para más información consulte con un dietista registrado en CORU.

Alternativas al azúcar

Alto contenido en azúcar	Alternativa sugerida al azúcar
Azúcar, sirope, melaza y miel	Utilizar menos cantidad o utilizar edulcorantes artificiales como: • Candarel • Splenda • Natrena
Confitura, mermelada	Elegir confitura o mermelada con la etiqueta “bajo contenido en azúcar” o “sin azúcar añadida”
Cereales de desayuno recubiertos de azúcar o miel, como: • Frosties • Coco pops • Crunchy Nut • Cornflakes	Cereales con alto contenido en fibra, como: • Shreddies • Weetabix • Bran Flakes • Cereales a base de avena, como las gachas (porridge) ¡Recuerde que la cantidad importa!
Refrescos • Coke • Sprite • Fanta • Zumos concentrados	El agua es la mejor opción Si no, elegir bebidas con poco o nada de azúcar (“diet”, “light”, “slim line”, “reduced sugar” o “sugar free”), como: • Coke Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi No Added Sugar • Robinson’s Special R

Alternativas a la grasa

Alto contenido en grasa	Opción con menos grasa o más saludable
Mezcla de aceites vegetales Aceite de oliva Aceite de colza Aceite de girasol	Elegir los más saludables y utilizar cantidades muy pequeñas, p. ej.: aceite de oliva o aceite de colza
Mantequilla Manteca Margarina	Untables con menos grasa, como: • Golden Olive • Flora Light • Low Low
Patatas fritas Patatas asadas Arroz o fideos fritos Pan frito	Patatas hervidas Patatas al horno Puré de patata (sin añadir mantequilla o margarina) Arroz hervido Pasta hervida Fideos hervidos
Queso curado, fresco o crema graso	Cheddar con bajo contenido en grasa Queso Cottage Brie Feta Mozzarella Camembert

Consejos a la hora de ir a la compra

Planifique sus comidas

Haga una lista en base a su plan para la semana.

Haga una lista

Piense antes de meter en la cesta algo que no esté en la lista.

No vaya a la compra con hambre.

Ir a la compra con hambre puede hacer que compremos por impulso y que compremos alimentos para darnos un capricho.

Lea las etiquetas de los alimentos

Eso puede ayudarle a tomar decisiones más saludables.

Para más información sobre cómo interpretar las etiquetas, visite:

www.irisheart.ie/publications/food-shopping-card



¿Por qué comemos?

Comemos por muchos motivos. Por hambre, cansancio, aburrimiento, para relajarnos y para socializar. Por eso hacer cambios puede resultar difícil. Saber por qué y cuándo comemos nos ayuda a tomar decisiones más saludables.

Alimentación consciente

La alimentación consciente consiste en comer despacio, prestando atención a lo que se ingiere, y sin distracciones. Comer de manera más consciente nos permite disfrutar de la comida y nos ayuda a saber mejor cuándo sentimos hambre o saciedad.

Escala del hambre



Reconocer el hambre y la saciedad al comer puede ser un paso importante para tomar el control de cuánto comemos. El objetivo es permanecer en las áreas verdes (niveles 3-6).

Identifique hábitos que puedan causarle demasiada saciedad. Una vez que sea consciente de esos hábitos, puede empezar a cambiarlos.

Si usted es una persona obesa, puede que a sus hormonas del apetito les cueste más comunicar el hambre o la saciedad. Puede que no sienta el hambre o la saciedad del mismo modo que otras personas.

Consejos para una alimentación consciente

- Compruebe si tiende a comer deprisa e intente comer más despacio.
- Soltar los cubiertos entre bocados puede ayudarle a comer más despacio.
- Evite las distracciones, como ver la televisión o mirar el teléfono, mientras esté comiendo.
- Escuche a su cuerpo, preste atención a la sensación de saciedad.

Preste atención a todos sus sentidos al comer:

- textura
- olor
- sonido
- sensación

Disfrutar de la comida

- Disfrute a la hora de comprar y cocinar comidas saludables.
- Busque el placer al ingerir alimentos que le hagan sentir bien.
- Disfrute del aspecto social de compartir una comida con familiares y amigos.



2 Actividad saludable

La actividad física es una de las mejores maneras de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Los músculos activos utilizan más glucosa. Otros beneficios de la actividad física incluyen:

- reducción de la tensión arterial
- mejora de los niveles de colesterol
- mejora del sueño
- gestión del estrés
- gestión del peso
- mejora de la forma física



Tipo: Estos son los diferentes tipos de actividad física:

Aeróbica 	Fortalecimiento muscular 	Flexibilidad y equilibrio 
• Caminar a buen ritmo • Jardinería • Baile • Natación • Subir escaleras	• Levantar peso • Cargar la compra • Utilizar bandas de resistencia • Ejercicios de peso corporal, como sentadillas o zancadas	• Tai-Chi • Yoga • Pilates • Estiramientos en casa

- Lo mejor es realizar varias actividades, dado que cada una aporta beneficios diferentes.
- La variedad reduce el aburrimiento y el riesgo de lesión.
- Realizar una actividad que nos guste hace que sea más fácil comenzar y mantenerla.
- Averigüe qué es lo que le gusta e intente los ejercicios de las páginas 18 y 19.

2 Actividad saludable

¿Cuánto ejercicio hay que hacer?

- Haga lo que pueda.
- Cualquier cantidad será beneficiosa para su salud.
- Intente hacer 30 minutos cinco (o más) días a la semana.
- Intente incluir fortalecimiento muscular dos días.
- Puede comenzar sea cual sea su forma física, incluso una breve tanda realizada regularmente suma.

Cualquier actividad es mejor que nada

Siéntese menos, permanezca en pie cuando pueda

No permanezca sentado/a mucho rato, levántese a menudo

¿Con qué intensidad hay que ejercitarse?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



El objetivo es sentir una ligera falta de aliento, pero aún ser capaz de hablar

Empiece poco a poco
Vaya despacio
Escuche a su cuerpo
Pare si lo necesita

Reduzca el tiempo que está sentado/a

- Controle el tiempo que está sentado/a.
- Levántese cada 30 minutos.

2 Actividad saludable

Muévase más

- La actividad regular contribuye a controlar la glucosa en sangre.
- Los pequeños cambios marcan una gran diferencia.
- Recuerde, es normal recaer y retroceder.
- Vuelva a comenzar en cuanto pueda.

Opciones que le ayudarán a moverse más

Casa



Reduzca el tiempo frente a las pantallas

Haga pausas para realizar alguna actividad

Haga tareas domésticas

Desplazamientos



Aparque a cierta distancia de su destino

Camine o vaya en bici si puede

Trabajo/clase



Haga pausas para realizar alguna actividad

Utilice las escaleras

Utilice un escritorio de pie

Dé un paseo a la hora de comer

Tiempo libre



Caminar

Natación

Baile

Haga turismo activo

2 Actividad saludable

Si ya hace ejercicio:

- Intente ser regular y combinar distintas actividades.
- Si establece una rutina, llegará más lejos.
- Incremente su actividad a un ritmo que le resulte cómodo.
- ¡Céntrese en una actividad que le guste!

Pregunte

Si algo le preocupa, consulte con un fisioterapeuta o profesional sanitario.

Ejercicios de peso corporal y resistencia



Ponerse de puntillas



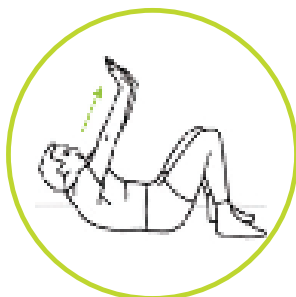
Patada hacia atrás



Marcha estática



Levantarse/sentarse



Incorporarse



Patada hacia el costado

2 Actividad saludable



Flexión contra la pared



Zancada



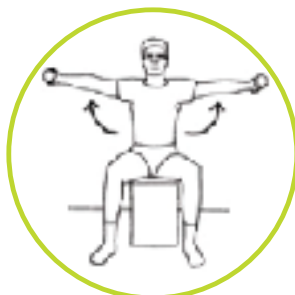
Estiramiento de codo



Estiramiento del brazo



Flexionar y estirar



Arriba y hacia afuera

- Intente realizar un minuto de cada ejercicio.
- Busque un ritmo cómodo para usted.
- ¡Céntrese en disfrutar!
- Haga más si se ve capaz.



Planificar los cambios

- Elaborar un plan es la clave del éxito
- Dedique tiempo a pensar qué es lo que puede funcionar para usted
- Empiece con un pequeño cambio y ¡anímesese!
- Intente elaborar su plan lo más específico y asequible posible
- Pida ayuda si la necesita

Ejemplos:

Bien 	Mejor 	Óptimo 
Voy a caminar mucho más.	A partir de la semana que viene caminaré al trabajo.	A partir de la semana que viene caminaré al trabajo miércoles y viernes. Al cabo de 10 semanas veré cómo voy.
Voy a comer más verduras y hortalizas	Voy a comer más verduras y hortalizas con mi cena.	Compraré guisantes y maíz congelados y los incorporaré a mi cena martes y jueves, por lo menos. Marcaré en el calendario de la cocina qué días los tomo. Al cabo de 10 semanas veré cómo voy.

Las personas alcanzan sus metas más fácilmente si:

- elaboran un plan
- lo revisan regularmente
- monitorizan su progreso

Cuando elabore un plan, considere:

- cómo me ayudará el cambio
- qué puede ser un obstáculo

Otros cambios que quizá pueda considerar

Estrés

El estrés es una parte normal de la vida, todos sentimos estrés a veces. Hay muchas causas y signos del estrés. Lo que ayuda es saber cómo nos sentimos cuando estamos estresados/as.

Causas

El estrés suele ser una reacción a la presión mental, física o emocional. Las causas, signos y respuestas pueden variar de una persona a otra.

Signos

- Aumento de la frecuencia cardíaca o respiratoria
- Más o menos apetito del habitual
- Fumar o beber más alcohol de lo habitual
- Irritabilidad, mala memoria o falta de concentración

Qué puede ayudar (elijá lo que mejor le funcione)

- una buena rutina de sueño
- dar un paseo
- jardinería
- realizar otra actividad al aire libre
- escuchar música
- leer
- manualidades
- bricolaje en casa
- respiración consciente
- meditación

Familiares y amigos

Pida ayuda a algún familiar o amigo si la necesita.

Hable con un profesional

A veces necesitamos ayuda profesional, así que consulte con su médico. Para más información visite www2.hse.ie/mental-health.

Fumar

Si fuma, tiene a su disposición ayuda para dejarlo.

www.quit.ie

National Quitline en el número 1850 201 203



Alcohol

Un consumo excesivo de alcohol puede incrementar el riesgo de enfermedad grave. Si consume más alcohol del que debería:

- Intente no tomar alcohol durante dos o tres días por semana.
- Intente mantenerse por debajo de las directrices de bajo riesgo de consumo de alcohol.

Directrices semanales de bajo riesgo de consumo de alcohol

Hombres

Menos de 17 bebidas estándar

Menos de 170 g de alcohol
a la semana



Mujeres

Menos de 11 bebidas estándar

Menos de 110 g de alcohol
a la semana



Ejemplos de una bebida estándar:

Bebida	Equivalente a una bebida estándar
Cerveza, ale, stout	½ pinta equivale a 284 ml
Sidra	½ pinta equivale a 284 ml
Vino	100 ml (vaso pequeño)
Bebidas espirituosas	35 ml (medida de pub)
Alcopop	botella de 275 ml

Para más información visite:

www.askaboutalcohol.ie

HSE Alcohol Helpline en el número 1800 459 459

Sueño

El sueño reparador e ininterrumpido es importante para el bienestar. La mayoría de las personas necesita de siete a ocho horas de sueño por noche.

Qué puede ayudarnos a dormir bien:

- mantener la actividad física a lo largo de la jornada, evitando el ejercicio extenuante justo antes de dormir
- no ir a dormir con hambre o empacho
- tener una rutina de sueño y una cama cómoda
- una habitación a oscuras a una temperatura cómoda
- evitar el teléfono, el ordenador, la televisión o cualquier pantalla antes de dormir

Monitorización

- La monitorización puede ayudarnos a mantener la motivación
- La monitorización puede ayudarnos a ver los progresos
- Podemos monitorizar cualquier aspecto de la salud, como la alimentación, la actividad, el sueño y el estrés



Podemos realizar la monitorización a través de:

Monitores de la alimentación

¿Qué comí y bebí hoy?

¿Cuánta hambre tenía antes y después de comer?

¿Dónde comí?

¿Qué estaba haciendo?

¿Cómo me sentí?

Monitores de la actividad

¿Qué tipo de actividad realicé?

¿Cuántos minutos caminé?

¿Cuántos pasos registró mi podómetro, teléfono o reloj inteligente?

Monitores del sueño y el estrés

Monitorizar las horas de sueño.

Monitorizar el tiempo que estamos frente a la pantalla.

Notar cuándo me levanto descansado/a

Escribir (diario) cómo me siento.

Notar el estrés y si puedo tomar medidas para aliviarlo.

Tener y mantener un peso saludable puede ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Qué es un peso saludable?

Es el mejor peso que puede tener con una buena alimentación y actividad física. Un peso saludable es más que un número en una báscula. Esa cifra está compuesta por hueso, músculo y grasa. Un equilibrio saludable entre grasa y músculo es importante para la salud.

¿Qué puede hacer?

Conozca su peso

Compruebe su peso una vez a la semana, no más. Esto ayuda a notar el aumento de peso rápidamente y a establecer metas para una alimentación y actividad saludables. El peso puede fluctuar (entre uno y dos kilos) de un día para otro, así que tenga en cuenta la tendencia general, en lugar de la variación diaria.

Establezca un peso objetivo realista

Un peso objetivo realista es el peso que puede alcanzar y mantener si:

- come bien
- es activo/a
- se siente bien

Los objetivos de pérdida de peso son distintos para cada persona.

Para la mayoría de la gente, perder el 5-7% del exceso de peso puede contribuir a mejorar los niveles de glucosa en sangre. Por ejemplo, si un hombre, Colm, pesa 100 kg (16 *stones*), perder el 5% de su peso supondría 5 kg (11 libras). Para Colm, mantener su pérdida de peso contribuiría a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Consejo:

Pregunte



Cómo hemos averiguado la pérdida de peso de Colm del 5%. ¡Usando una calculadora!

En una *stone* hay 6,4 kilogramos.

Para saber cuánto pesa Colm en kilos, hay que:

1. Multiplicar (x) su peso en *stones* por 6,4, es decir $16 \times 6,4$.
2. Calcular la respuesta. Eso nos da un peso de 102,4 kg.
3. Calcular el 5% de 102,4 kg. Para ello dividimos 5 por 100 y lo multiplicamos por 102,4. La respuesta es 5,1 kg.

En este otro ejemplo, Jessica quiere perder el 7% de su peso corporal:

Jessica pesa 18 *stones*. Quiere perder el 7% de su peso. Necesita saber cuánto es el 7% en kilos.

1. Multiplicar 18 por 6,4.
2. Lo que nos da un resultado de 115,2 kg.
3. Calcular el 7% de 115,2. Para ello dividimos 7 por 100 y lo multiplicamos por 115,2. Tiene que perder 8,1 kg.

Si perder peso es uno de sus objetivos, intente calcular cuánto es para usted un 5%.

Mantener el peso actual

Para algunas personas, mantener su peso, sin aumentar, puede ser lo adecuado.

Pregunte

Consulte con un profesional

Hable con su médico, enfermera o dietista registrado en CORU para comprender mejor su riesgo y ver cuál podría ser su peso ideal.

Entender los resultados

Su médico, enfermera o equipo de prevención de la diabetes trabajarán con usted para decidir las medidas a tomar.

Puede que hablen con usted sobre IMC, contorno de cintura y resultados de análisis.

Puede que su objetivo sea más o menos elevado, en función de su edad e historial médico.



Pregunte

Sus resultados

Familiarizarse con sus resultados puede ser útil a la hora de controlar su riesgo, monitorizar su progreso y ayudarle a realizar cambios beneficiosos para usted.

Puede que prefiera registrar y monitorizar sus resultados utilizando la tabla al dorso.

Pida a su médico que comparta sus resultados con usted.

Resultados	Nota	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Glucosa en sangre en ayunas (mmol/l) Cantidad de glucosa en sangre en un punto temporal fijo.	Menos de 6,1 es saludable			
HbA1c (mmol/mol)	Ver página 2			
Peso (kg o stones)	Ver página 24			
Altura (cm o pulgadas)	Utilizada para calcular el IMC			
IMC (kg/m ²)	Ver página 26			
Contorno de cintura (cm)	Ver página 26			
Total colesterol (mmol/l)	Menos de 4,5 es saludable			
LDL Cholesterol (mmol/l)	Menor o igual a 2,6			
HDL Cholesterol (mmol/l)	Superior o igual a 1,0 para hombres Superior o igual a 1,3 para mujeres			
Triglicéridos (mmol/l)	Menor o igual a 1,7			

Ayuda y apoyo

Diabetes y prediabetes

Información sobre diabetes del HSE en HSE Live en el número **1850 24 1850**

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Línea de ayuda de Diabetes Ireland en el número **01-8428118** | www.diabetes.ie

Alimentación saludable

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Actividad física

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

Apoyo para pérdida de peso y obesidad

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

Encontrar un dietista registrado en Irlanda

Para encontrar un dietista registrado en Irlanda visite www.indi.ie o pida que su médico le derive a un dietista registrado en CORU.

Fecha de impresión diciembre 2023

Aviso legal

Este folleto ha sido desarrollado y producido por el Equipo de Formación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes para el Programa de atención integrada para la prevención y control de enfermedades crónicas. El contenido está basado en la evidencia disponible y nos hemos esforzado al máximo para garantizar su precisión en el momento de su publicación. Utilice esta información con el asesoramiento de su equipo sanitario.

Agradecimientos

Damos las gracias por su apoyo y contribución en el desarrollo de este folleto a:

Dietistas del HSE en equipos de especialistas comunitarios.

Dietistas del grupo de interés sobre la diabetes del INDI.

Grupo de dietistas del hospital Maternal.

Equipo de Fisioterapia, Centro para el Control de la Obesidad, Hospital St. Columille, Loughlinstown, Dublín.

Equipo multidisciplinar de Diabetes Ireland.

Usuarios/as del servicio que participaron en el Programa de Prevención de la Diabetes.

