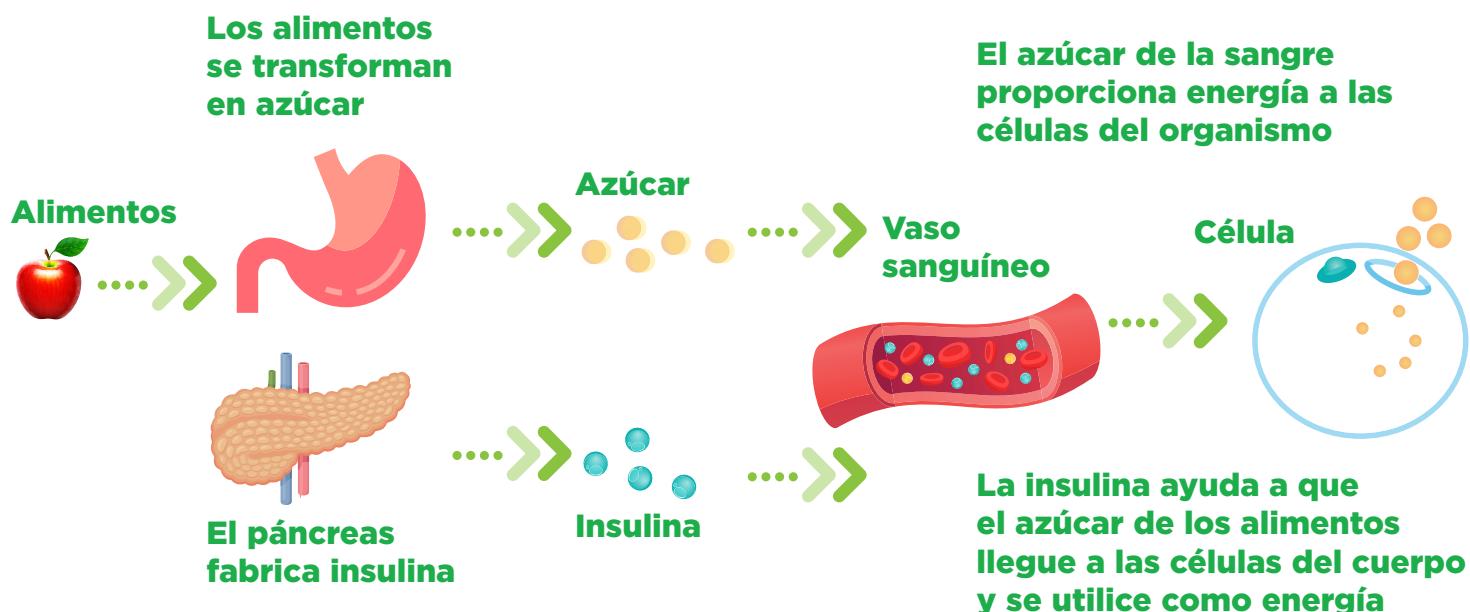


# Peso y diabetes tipo 2: ¿Cuál es el vínculo?

Existe un vínculo entre el peso, la diabetes tipo 2 y su salud. Aquí aprenderá la relación entre el peso y la insulina y otras razones por las que el control del peso es importante para las personas con diabetes tipo 2.

## Aprenda cómo el exceso de peso puede afectar a su salud

El exceso de peso y la diabetes tipo 2 pueden provocar cambios en el organismo. Estos cambios pueden dificultar el uso de la insulina que produce el páncreas. La siguiente figura muestra el importante papel que desempeña la insulina en la transformación de los alimentos en energía.



Cuando las personas con diabetes tipo 2 tienen exceso de peso, este puede dificultar la acción de la insulina. La buena noticia es que incluso **una pequeña pérdida de peso puede ayudar a que la insulina de su organismo funcione mejor**. Esto ayuda a evitar que los niveles de glucosa en sangre suban demasiado, sobre todo después de comer.

# Peso y diabetes tipo 2: ¿Cuál es el vínculo?

## ¿Cómo puede ayudarme la pérdida de peso si tengo diabetes tipo 2 y exceso de peso?

- ....>> Reduce el riesgo de problemas cardíacos
- ....>> Mejora los niveles de grasa en sangre (como el colesterol)
- ....>> Reduce la presión arterial
- ....>> Reduce la necesidad de algunos medicamentos relacionados con la diabetes
- ....>> Ayuda al organismo a responder a la insulina que aún fabrica
- ....>> Puede facilitar la actividad física



## Conozca sus opciones de tratamiento

Perder peso no siempre es fácil, pero hay muchas opciones de tratamiento para las personas con diabetes tipo 2.

Algunas opciones de tratamiento no solo ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre, sino que también tienen un efecto beneficioso sobre el peso. Pregunte a su equipo de diabetología cuál de estas opciones de tratamiento es la más adecuada para usted.

Además de apoyarle en sus esfuerzos por llevar un estilo de vida saludable, incluidas pautas de alimentación sanas, su equipo médico puede sugerirle medicamentos.

## Reducir los problemas de salud relacionados con la diabetes con pequeños cambios

Si su equipo de diabetología le ha planteado la idea de controlar el peso, probablemente tenga que ver con los beneficios para la salud de las personas con diabetes tipo 2. Por ejemplo, si alguien pesa 90 kilos, perder 10 kilos puede mejorar su salud. Perder más peso puede reportar aún más beneficios para la salud.

## Continúe su viaje de control de peso

Nunca es demasiado tarde para obtener beneficios para la salud perdiendo el exceso de peso. Hoy es el día de entender cómo el exceso de peso puede provocar cambios en tu organismo.