Spanish





Qué es la diabetes tipo 2

What is type 2 diabetes?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave en la que hay demasiada glucosa (un tipo de azúcar) en la sangre.

Type 2 diabetes is a serious condition where there is too much glucose (a type of sugar) in the blood.

Síntomas de la diabetes tipo 2

Symptoms of type 2 diabetes

- Tener mucha sed
- *Being very thirsty*
- Orinar con frecuencia y en grandes cantidades
- *Urinating often and in large amounts*
- Sentirse débil y cansado
- *Feeling weak and tired*
- Visión nublada
- *Blurred vision*
- Infecciones de la piel
- *Skin infections*
- Heridas que cicatrizan lentamente
- *Slow healing wounds*

Es posible que no haya síntomas

There may not be any symptoms

La diabetes es grave

Diabetes is serious

La diabetes tipo 2 puede producir: lesiones nerviosas, infartos de miocardio, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, ceguera o daño renal.

Type 2 diabetes can lead to nerve damage, heart attack, stroke, blindness or kidney damage.

La diabetes tipo 2 no se puede curar, pero se puede tratar con un estilo de vida saludable y controles de salud periódicos.

Type 2 diabetes cannot be cured but can be managed with a healthy lifestyle and regular health checks.

Consulte con su médico para saber si usted puede tener o estar en riesgo de tener diabetes tipo 2.

See your doctor to ask whether you may have or are at risk of type 2 diabetes.

La diabetes tipo 2 se puede prevenir

Type 2 diabetes can be prevented

Cinco maneras para reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2

5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes

1 Aumente su actividad física diaria. Su meta es 30 minutos por día como mínimo.

Increase your daily physical activity. Aim for at least 30 minutes each day.



2 Coma alimentos altos en fibra (más verduras, frutas, cereales integrales y legumbres).

Eat foods high in fibre (more vegetables, fruit, whole grains and legumes).



3 Coma menos grasas saturadas no saludables, cambie a pequeñas cantidades de grasas saludables.

Eat less unhealthy saturated fat, swap to small amounts of healthy fats.



4 Mantenga un peso saludable.

Be a healthy weight.



5 No fume

Not smoking

Quitline 137848

Línea de información Multilingüe

Multilingual Infoline

1300 801 164

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
t 03 9667 1777
f 03 9667 1778

infoline 1300 136 588
e mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
ABN 71 005 239 510