



## 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

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.*



### Cinco maneras para reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2

#### 5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes

4

Mantenga un peso saludable.

*Be a healthy weight.*



5

No fume  
*Not smoking*

**Quitline**  
**13 7848**



**Línea de información  
Multilingüe**  
Multilingual Infoline  
**1300 801 164**

**Diabetes Victoria**  
570 Elizabeth Street  
Melbourne Victoria 3000  
f 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