



Febrero 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por la aparición de niveles altos de azúcar (glucosa) en la sangre. Este aumento de la glucosa aparece cuando nuestro cuerpo no es capaz de producir insulina (diabetes tipo 1), o de usarla correctamente (diabetes tipo 2).

## Entonces, ¿es posible prevenir la diabetes?

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune, que actualmente no se puede prevenir. Sin embargo, la diabetes tipo 2 aparece con más frecuencia en personas con antecedentes familiares de esta patología y/o con un estilo de vida sedentario, sumado normalmente a sobrepeso u obesidad, y con una alimentación donde escasea la verdura y la fruta, pero sí están muy presentes los alimentos procesados. Una vez sabemos esto, resulta evidente que la aparición de diabetes tipo 2, que supone el 90% de los casos, sí se puede evitar o al menos retrasar su aparición.

## ¿Por qué es importante la prevención?

La diabetes es una enfermedad muy común en nuestro entorno que es capaz de provocar un gran número de secuelas, siendo algunas de ellas muy graves como la ceguera, las enfermedades renales y del corazón.

## ¿Cómo sé si lo estoy haciendo bien?

Existe una herramienta llamada Test de Findrisc. Es un test muy sencillo y rápido, que es capaz de calcular tu probabilidad de ser diabético tipo 2 en los próximos 10 años, si mantienes tu estilo de vida actual. Puedes hacer el test pinchando [aquí](#).

Al finalizar el test, obtendrás una puntuación y unas indicaciones a seguir. Si tu puntuación fuera mayor o igual a 15, estaría indicado que contactaras con tu médico de familia.

