



## ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES MANERAS DE PREVENIR LA DIABETES TIPO 2?

La principal forma de prevenir la diabetes tipo 2 es reducir el azúcar en sangre con cambios saludables en el estilo de vida. El medicamento metformina también puede reducir el azúcar en sangre. La investigación muestra que:

- **Para muchas personas, hacer cambios importantes en el estilo de vida funciona mejor que tomar metformina para ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 durante un máximo de 10 años.** Un estudio de seguimiento de 15 años mostró que hacer cambios importantes en el estilo de vida era casi lo mismo que tomar metformina para ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.
- **Hacer cambios importantes en el estilo de vida o tomar metformina** funciona muy bien para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 en:
  - Personas que tienen un IMC de 35 o más.
  - Mujeres que han tenido diabetes gestacional.
- **Muchas personas de 60 años o más se benefician más al realizar cambios importantes en el estilo de vida.** Y muchas personas menores de 60 años se benefician más al tomar metformina.

Con base en lo anterior, para algunas personas, realizar cambios sustanciales en el estilo de vida o tomar metformina puede ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 hasta por 15 años.

Asimismo, **ciertas personas pueden optar por tomar metformina y también realizar cambios clave en su estilo de vida.** Hacer ambas cosas puede brindarte la mejor oportunidad de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 a largo plazo.

Vía: ClickISalud