NOVIEMBRE

Mes Americano de la Diabetes®

Consejo mensual de bienestar*

¿Sabía que la fibra puede ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre? La fibra es un carbohidrato que no es absorbido ni descompuesto por el organismo. Debido a esto, puede ralentizar la digestión de otros carbohidratos que consume. Las mujeres deben consumir al menos 25 gramos de fibra al día y los hombres al menos 38 gramos al día. ¿Necesita más? Intente agregar al menos un alimento rico en fibra a cada comida o refrigerio, como 1 taza de moras (8 gramos), 1 manzana con cáscara (5 gramos de fibra) o ½ taza de frijoles negros cocidos (8 gramos).



Dato curioso de bienestar*

La diabetes ha sido mencionada en la historia desde antes de la Edad Media. Las descripciones de signos y síntomas, como la sed excesiva y la orina dulce, aparecieron en papiros egipcios (1500 y 2000 a. C.), fueron descritas por el cirujano indio Sushruta en el siglo V a. C. y por Chang Chung-Ching, conocido como el “Hipócrates chino”, durante los primeros años de nuestra era. La primera descripción precisa de la diabetes fue realizada por Areteo de Capadocia en el siglo II d. C. Él acuñó el término diabetes, el cual proviene del verbo griego *diabaino*, que significa “pasar a través”, en referencia al paso de líquidos por el cuerpo.

Lo que debe saber

La diabetes es una condición de salud en la que el nivel de azúcar en la sangre, o glucosa, permanece demasiado alto durante un período prolongado. El cuerpo utiliza una hormona llamada insulina para permitir que la glucosa entre en las células y se utilice como energía. La diabetes ocurre porque el cuerpo no responde adecuadamente a la insulina, no produce suficiente insulina o no produce insulina en absoluto.*

Es muy probable que usted conozca a un familiar o amigo que tenga diabetes. Más del 12 % de la población estadounidense vive con diabetes. Eso representa al menos 40 millones de personas. Se estima que cada año se diagnostican 1.5 millones de nuevos casos.*

Algunos tipos de diabetes pueden prevenirse o revertirse, mientras que otros no. Es importante comprender las diferencias entre los distintos tipos de diabetes, así como sus factores de riesgo, signos, síntomas y posibles complicaciones.

OBSERVANCIAS DE BIENESTAR*

- Mes Americano de la Diabetes
- Mes de la Herencia de los Nativos Americanos
- Día Nacional para Dejar de Fumar
- Mes de Concientización sobre la Salud de la Vejiga
- Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón
- Semana Mundial de Concientización sobre el Uso de Antibióticos
- Mes de Concientización sobre la EPOC

PRODUCTOS DE TEMPORADA*

- Zanahorias - Fuente de fibra
- Chícharos (guisantes) -Fuente de fibra
- Calabaza - Fuente de fibra
- Camote (batata) - Fuente de fibra
- Naranjas sanguinas - Apoyan el sistema inmunológico
- Peras - Fuente de fibra

*FUENTE DEL CONSEJO DE BIENESTAR: American Diabetes Association. Datos sobre la fibra que debe conocer. 7 de enero de 2025. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LAS OBSERVANCIAS DE BIENESTAR: National Today. Celebraciones y observancias de noviembre. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA: Bailey MM. Qué está en temporada: guía de productos de noviembre. Center for Science in the Public Interest. 1 de noviembre de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DEL DATO CURIOSO: Karamanou M. Hitos en la historia de la diabetes mellitus: los principales contribuyentes. World Journal of Diabetes. 10 de enero de 2016. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA DESCRIPCIÓN DE LA DIABETES: Cleveland Clinic. Diabetes. 17 de febrero de 2023. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LAS ESTADÍSTICAS DE LA DIABETES: American Diabetes Association. Estadísticas sobre la diabetes. Consultado el 28 de julio de 2026. American Diabetes Month® is a registered trademark of the American Diabetes Association, Inc.

AMERICAN DIABETES MONTH® ES UNA MARCA REGISTRADA DE LA AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, INC.

©2026 Aetna Inc.
9049700-01-01 10/26

NOVIEMBRE

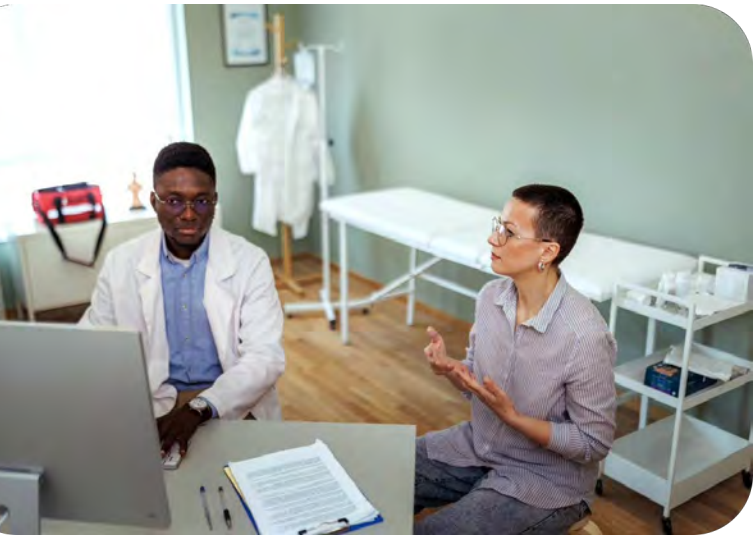
Mes Americano de la Diabetes®

Tipos de diabetes

Diabetes tipo 2:* La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o cuando las células no responden adecuadamente a la insulina disponible, situación conocida como resistencia a la insulina. Puede tardar varios años en desarrollarse. Antes de ello, una persona puede presentar prediabetes, una condición en la que los niveles de azúcar son elevados, pero aún no alcanzan los criterios para un diagnóstico de diabetes tipo 2.*

Tanto la prediabetes como la diabetes tipo 2 pueden desarrollarse sin signos ni síntomas evidentes y permanecer sin detectar durante años, especialmente si no se realizan análisis preventivos anuales. La diabetes tipo 2 puede prevenirse, retrasarse o incluso entrar en remisión mediante cambios saludables en el estilo de vida.

- *Factores de riesgo:**
  - Prediabetes, sobrepeso, tener 45 años o más, antecedentes familiares de diabetes tipo 2, haber tenido diabetes gestacional, haber dado a luz a un bebé de 9 libras o más, ser afroamericano, hispano o latino, indígena americano o nativo de Alaska
- *Signos y síntomas:**
  - Micción frecuente, aumento del hambre y la sed, pérdida de peso involuntaria, fatiga, irritabilidad o cambios de humor, visión borrosa, infecciones urinarias o infecciones por hongos frecuentes



Diabetes tipo 1:* El páncreas no produce insulina. Se cree que esto sucede debido a una reacción autoinmune. Sin insulina, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo y provoca daños en el organismo. Las personas con diabetes tipo 1 suelen ser llamadas "dependientes de insulina" porque deben administrársela diariamente para que el azúcar de los alimentos pueda entrar a las células. Este tipo de diabetes puede desarrollarse a cualquier edad.

- *Factores de riesgo:**
  - Antecedentes familiares de diabetes tipo 1, es más común en niños, adolescentes y adultos jóvenes
- *Signos y síntomas: **
  - Generalmente no existen síntomas en etapas tempranas, pero cuando aparecen, pueden parecerse a los de la diabetes tipo 2. Los síntomas pueden iniciar de forma leve y progresar rápidamente durante días, semanas o meses. Los síntomas graves incluyen náuseas, vómitos y dolor abdominal

Diabetes gestacional (DG):* Puede desarrollarse durante el embarazo en mujeres que no tenían diabetes previamente, generalmente entre las semanas 24 y 28 de gestación. Durante el embarazo ocurren numerosos cambios hormonales que pueden afectar la acción de la insulina. Como resultado, el cuerpo puede no producir suficiente insulina o no utilizarla eficazmente, provocando niveles elevados de azúcar en la sangre (hiperglucemia). Los síntomas suelen ser leves. Haber tenido diabetes gestacional aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

- *Factores de riesgo:**
  - Enfermedad cardíaca, presión arterial alta, sobrepeso u obesidad antes del embarazo, historial previo de diabetes gestacional, antecedentes familiares de diabetes tipo 2, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o prediabetes
- *Signos y síntomas:**
  - Micción frecuente, sed excesiva, fatiga, náuseas

*FUENTE DE LA DEFINICIÓN Y LOS FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2: Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes tipo 2. 15 de mayo de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE SOBRE LA PREDIABETES: Centers for Disease Control and Prevention. Prediabetes: su oportunidad para prevenir la diabetes tipo 2. 26 de diciembre de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 2: Centers for Disease Control and Prevention. Síntomas de la diabetes. 15 de mayo de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA DEFINICIÓN Y LOS FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 1: Centers for Disease Control and Prevention. Diabetes tipo 1. 15 de mayo de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO 1: Cleveland Clinic. Diabetes tipo 1. 29 de octubre de 2025. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA DEFINICIÓN, LOS FACTORES DE RIESGO Y LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES GESTACIONAL: Cleveland Clinic. Diabetes gestacional. 8 de agosto de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.

aetna®

NOVIEMBRE

Mes Americano de la Diabetes®

Pruebas y complicaciones de la diabetes

La detección de la diabetes* es sencilla y se realiza mediante un análisis de sangre en el consultorio médico o laboratorio. Los resultados suelen estar disponibles rápidamente. Si presenta factores de riesgo, debe hacerse la prueba aunque no tenga síntomas. Muchas personas con prediabetes o diabetes tipo 2 no presentan síntomas.

- Tipos de pruebas
  - **La prueba de autoanticuerpos** es utilizada para la diabetes tipo 1 y detecta la presencia de autoanticuerpos asociados con esta enfermedad.
  - **La prueba A1C or HbA1c** mide el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses.
    - *Normal:* <5.7% | *Prediabetes:* 5.7% - 6.4% | *Diabetes:* 6.5% o más
  - **La prueba de glucosa en ayunas** mide la glucosa después de un período de ayuno.
    - *Normal:* 99mg/dm o menos | *Prediabetes:* 100 – 125 mg/dL | *Diabetes:* 126 mg/dL o más
  - **La prueba de tolerancia a la glucosa** mide la glucosa antes y después de consumir una bebida azucarada. Los niveles se miden una, dos y tres horas después. Se utiliza en personas no embarazadas.
    - **Resultado a las dos horas: –** *Normal:* 140 mg/DL o menos | *Prediabetes:* 140 – 199 mg/dL | *Diabetes:* 200 mg/dL o más
  - **La prueba aleatoria de glucosa** Mide la glucosa en cualquier momento del día. No requiere ayuno.
    - *Normal y Prediabetes:* N/A | *Diabetes:* 200 mg/dL o más

Complicaciones de la diabetes:* Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre y una diabetes mal controlada pueden causar complicaciones graves, entre ellas:

- Enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica, pérdida de la visión, enfermedades oculares relacionadas con la diabetes, daño a los nervios (neuropatía diabética), problemas en los pies, incluyendo úlceras o amputación, problemas de la piel, problemas dentales, pérdida auditiva o cetoacidosis diabética (CAD).



Si lo recuerda, la diabetes tipo 2 puede **prevenirse, retrasarse** o incluso **entrar en remisión**. Veamos algunas maneras en las que puede lograrlo.

- Si ha sido diagnosticado con prediabetes o presenta un riesgo elevado de desarrollar diabetes tipo 2, considere participar en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.* Es un programa de un año diseñado para ayudar a mejorar la alimentación, aumentar la actividad física, mantener cambios saludables a largo plazo y reducir el estrés.

- Cambios en el estilo de vida:*
  - Coma porciones más pequeñas con mayor frecuencia durante el día.
  - Siga un plan de alimentación saludable que incluya granos integrales, frutas y verduras.
  - Limite los alimentos procesados, las grasas y el azúcar.
  - Realice actividad física regularmente, al menos 30 minutos la mayoría de los días.
  - Pierda peso si es necesario. Reducir entre el 5 % y el 7 % del peso corporal puede disminuir el riesgo.
  - Mantenga un peso saludable.
  - No fume. Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.

La guía de esta página, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, es un excelente recurso para ayudarle a comenzar y dar seguimiento a sus cambios.

*FUENTE DE LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE LA DIABETES: Centers for Disease Control and Prevention. Pruebas para la detección de la diabetes. 15 de mayo de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES: American Diabetes Association. Complicaciones de la diabetes. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DEL PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES: American Diabetes Association. Prevenga o retrase la diabetes. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA: MedlinePlus. Cómo prevenir la diabetes. 3 de diciembre de 2025. Consultado el 28 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2: Centers for Disease Control and Prevention. Acerca de «En camino para prevenir la diabetes tipo 2». 15 de mayo de 2024. Consultado el 28 de julio de 2026

aetna®

Chili de pavo alto en proteína*

Ingredientes (8 porciones)

- 2 libras de pavo molido
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- Aceite
- 24 a 32 onzas de salsa de tomate
- 1 lata (15 onzas) de tomates en cubos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles cannellini
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de paprika
- 1½ cucharadas de comino
- 1½ cucharadas de orégano
- 1 taza de agua

Instrucciones

1. Caliente una sartén grande a fuego medio. Cocine el pavo molido hasta que esté completamente cocido. Escurra la grasa y reserve.
2. En una olla grande, agregue una pequeña cantidad de aceite y la cebolla picada. Sofría la cebolla a fuego medio-alto durante 10 minutos con la tapa puesta, revolviendo ocasionalmente.
3. Una vez que la cebolla comience a dorarse, agregue todos los ingredientes restantes (sin escurrir los líquidos de las latas). Mezcle bien.
4. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos sin tapa. ¡Disfrute!



Información nutricional*

1 porción, aproximadamente 1.5 tazas

- Calorías: 318 | Carbohidratos: 29g | Proteína: 28g | Grasa: 11g | Grasa saturada: 3g | Sodio: 634mg | Fibra: 7g | Azúcar: 9g

Datos de la receta*

- La proporción de proteína y carbohidratos ayuda a prevenir picos de azúcar en la sangre.
- El alto contenido de fibra ralentiza la digestión, permitiendo una liberación más gradual de glucosa al torrente sanguíneo.
- Puede acompañarse con una pequeña ensalada o vegetales sin almidón para hacer la comida más abundante sin añadir muchos carbohidratos.

*FUENTE DE LA RECETA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y DATOS DE LA RECETA: Milk and Honey Nutrition. El mejor chili de pavo alto en proteína y amigable con los niveles de azúcar en la sangre. 31 de diciembre de 2020. Consultado el 16 de julio de 2026.

Aetna es la marca utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más empresas del grupo Aetna, incluida Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este mensaje tiene fines exclusivamente informativos, no constituye asesoramiento médico y no pretende sustituir la atención médica adecuada proporcionada por un profesional de la salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de su elaboración; sin embargo, está sujeta a cambios. Consulte Aetna.com para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Los enlaces a sitios web externos se proporcionan únicamente para su información y conveniencia, y no implican ni significan que Aetna® respalde el contenido de dichos sitios web o los servicios de terceros. Aetna no tiene control sobre el contenido o los materiales que contienen dichos sitios. Por lo tanto, Aetna no ofrece garantías ni declaraciones, expresas o implícitas, sobre esos sitios web, las entidades de terceros que los poseen y operan, ni sobre la información, la idoneidad o la calidad de los productos que contienen. Para obtener más información sobre los planes de Aetna®, consulte Aetna.com.

aetna®

©2026 Aetna Inc.
9049700-01-01 10/26