



---

## Señales de Advertencia y Síntomas Asociados con la Diabetes Tipo 2

---

Las señales y síntomas de advertencia de la diabetes tipo 2 en los niños se desarrollan lentamente y, al principio, es posible que no haya síntomas. Sin embargo, no todas las personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2 desarrollan estas señales de advertencia, y no todas las personas que tienen estos síntomas necesariamente tienen diabetes tipo 2.

- Aumento del hambre, incluso después de comer
- Pérdida de peso inexplicable
- Aumento de la sed, boca seca y necesidad de orinar frecuente
- Sentirse muy cansado
- Visión borrosa
- Curación lenta de llagas o cortes
- Parches de piel oscuros aterciopelados o rugosos, especialmente en la parte posterior del cuello de debajo de los brazos.
- Presión arterial alta o niveles anormales de grasas en la sangre.

Si su hijo(a) tiene sobrepeso y tiene dos de los factores de riesgo enlistados anteriormente, hable con su médico acerca una prueba de azúcar en la sangre. Las pruebas generalmente comienzan a los 10 años o cuando comienza la pubertad, lo que ocurra primero, y se repiten cada 3 años.

---

## Acciones Preventivas

---

Las opciones de estilo de vida saludables pueden ayudar a prevenir y tratar la diabetes tipo 2. Incluso con antecedentes familiares de diabetes, comer alimentos saludables en las cantidades correctas y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a los niños a lograr o mantener un peso normal y niveles normales de glucosa en la sangre. A continuación, se le ofrecen algunas ideas para reducir el riesgo de sobrepeso

- **Comer comidas saludables.**
  - Comer alimentos bajos en grasa y calorías.
  - Beber más agua y menos bebidas azucaradas.
  - Comer más frutas y verduras.
  - Comer despacio- se necesitan al menos 20 minutos para comenzar a sentirse satisfecho.
  - Premiar a los niños con elogios en lugar de comida.
- **Realizar más actividad física.**
  - Aumentar la actividad física a por lo menos 60 minutos todos los días.
  - Animar a los niños a unirse a un equipo deportivo.
  - Salir a caminar en familia.
  - Limitar el tiempo de pantalla 2 horas al día.

Los niños pequeños y los adolescentes aun están creciendo, por lo que, si tienen sobrepeso, el objetivo es disminuir el aumento de peso y permitir un crecimiento y desarrollo normales. No los ponga en una dieta para bajar de peso sin hablar con su médico.

Para más información visite <https://www.cdc.gov/diabetes/prevent-type-2/type-2-kids.html> o hable con su doctor.