

# Mi Diabetes



**Proyecto Mi Diabetes – Información sobre la Diabetes y servicios en Europa para las mujeres y sus familias coordinados por:**

***Instituto Europeo para la Salud de la Mujer - EIWH***

[www.eurohealth.ie](http://www.eurohealth.ie)

## Factores de Riesgo

Es posible que pueda saber a partir de nuestra información que estar inactivo o con sobrepeso, son los dos factores de riesgo más importantes para el desarrollo de la diabetes Tipo 2.

Mujeres que han tenido diabetes gestacional, son más propensas a desarrollar diabetes Tipo 2.

Algunas veces personas con niveles de glucosa en sangre superiores a lo normal (pero no lo suficientemente altos para tener la diabetes) son considerados pre diabéticas. Mientras que la prediabetes significa que existe una mayor posibilidad de desarrollar diabetes Tipo 2 y enfermedades del corazón o un derrame vascular, puedes prevenir estas enfermedades cambiando tu dieta y realizar actividad física moderada.

Es posible volver a los niveles normales de glucosa en sangre, a veces sin ni siquiera tomar medicación.