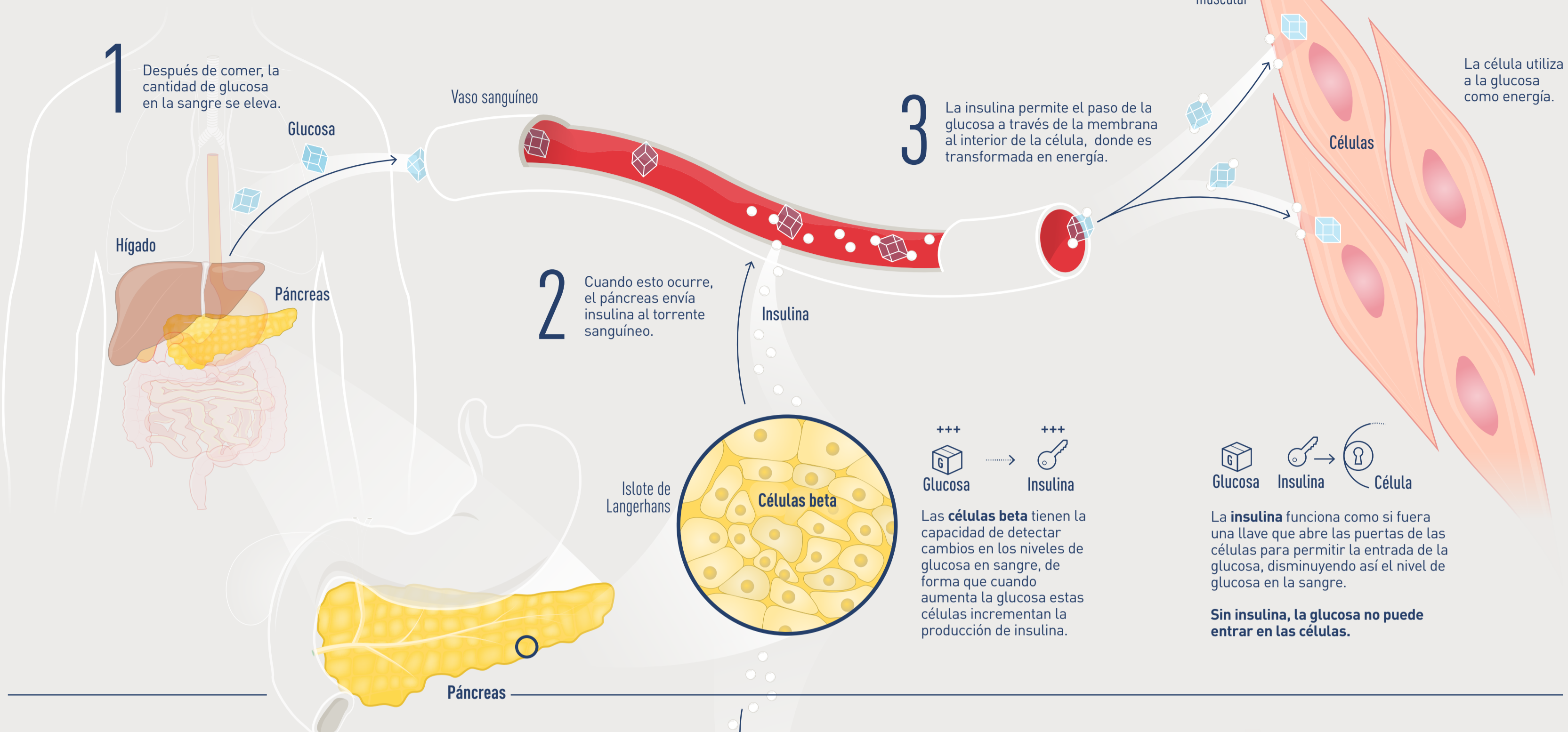


# ¿CÓMO FUNCIONA LA INSULINA?



## DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 se produce debido a una resistencia del organismo a la insulina. Las células no son capaces de usar de manera eficaz esta hormona.

### Aparece en

La diabetes tipo 2 aparece con mayor frecuencia en adultos. Es la forma más común de diabetes y representa entre un **85% y un 95% de los casos de diabetes** en el mundo. (Atlas de la Diabetes 2021)

### Debido a

Actualmente no se conoce la causa exacta de la diabetes tipo 2. Pero hay varios factores que favorecen su aparición:

- **Obesidad o sobrepeso** (aumento del perímetro abdominal)
- **Alimentación inadecuada** (dietas hipercalóricas y ricas en grasas saturadas y poliinsaturadas)
- **Sedentarismo**
- **Síndrome metabólico** (presencia de tres o más factores de riesgo cardiovascular)
- **Hiperlipidemia** (aumento de los niveles de colesterol en sangre)
- **Hipertensión arterial**



### Consejos

Si mantenemos un estilo de vida saludable podemos contribuir a que el desarrollo de la enfermedad y su pronóstico mejore. Por ello, los expertos recomiendan:

- **Alimentación saludable**, variada y equilibrada, evitando el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas.
- **Mantenerse activo/a.**
- Siempre **seguir las indicaciones** y tratamiento indicado por su **equipo médico**.