

# Cositas de Bienestar

Noviembre es el Mes Americano de la Diabetes



## ¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

Aproximadamente 1 de cada 10 estadounidenses tiene diabetes, pero lo que podría sorprender es saber que de esos +34 millones de estadounidenses con diabetes, el 90-95% tiene diabetes tipo 2 versus diabetes tipo 1, entonces, ¿cuál es la diferencia?

Con la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina o produce muy poca insulina (a menudo se diagnostica en la infancia). Mientras que la diabetes tipo 2 ocurre cuando las células de su cuerpo no responden normalmente a la insulina, la hormona producida por el páncreas para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células y la use como energía. Esta condición hace que circule demasiada azúcar en el torrente sanguíneo; Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden eventualmente conducir a trastornos del sistema circulatorio, nervioso e inmunológico.

Bajar de peso, comer bien y hacer ejercicio son formas en las que puede controlar la enfermedad. Como miembro de TSHBP, otra herramienta valiosa para controlar su salud con diabetes tipo 2 es Virta.

Para obtener más información, visite [tshbp.org/virta-health](https://tshbp.org/virta-health).

Fuentes:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193>

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/what-is-type-1-diabetes.html>

**¡Nuevo!** Virta es un tratamiento respaldado por investigaciones, supervisado médicamente, para revertir la diabetes tipo 2 a través de la cetosis nutricional sin contar calorías, cirugía o más medicamentos. **El tratamiento Virta incluye:**

- Supervisión Médica
- Entrenador de Salud Personal e Individual
- Herramientas para la Retroalimentación de Biomarcadores
- Aplicación móvil y de escritorio
- Recursos a la Carta
- Comunidad privada de Virta



## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Rellene el Espacio en Blanco

Aproximadamente 1 de cada \_\_\_\_ estadounidenses tiene diabetes.

**¡RESPONDE AL DESAFÍO  
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG