

ENTENDIENDO



el Exceso  
de Peso  
y su Rol en la  
Diabetes Tipo 2

  
Obesity Action Coalition

Este folleto está diseñado para ayudarle a entender el impacto del exceso de peso y su rol en la diabetes tipo 2. El exceso de peso, la obesidad y la obesidad severa son todos factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Muchas veces las personas no son conscientes del riesgo de salud que crea el exceso de peso hasta que son diagnosticadas con pre-diabetes o diabetes tipo 2.

En este folleto educativo esperamos ofrecerle la información que necesita para mejorar su calidad de vida. Los siguientes son algunos de los temas que cubriremos:

- Diabetes tipo 2
- Complicaciones de niveles altos de glucosa
- Factores de riesgo para la diabetes tipo 2
- y mucho más

### *¿Qué es la diabetes tipo 2?*

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica, potencialmente debilitante y a veces fatal que requiere tratamiento y continuo control del nivel de glucosa en la sangre de una persona. En la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa apropiadamente la insulina. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a llevar el azúcar a las células. Por consiguiente, el cuerpo se vuelve resistente a la insulina. Esta resistencia causa niveles altos de azúcar en la sangre.

### *¿Cuáles son las complicaciones de niveles altos de azúcar en la sangre?*

El exceso de azúcar en la sangre causa muchos problemas de salud. Las células no pueden recibir la cantidad de glucosa que necesitan, y los niveles demasiado altos de glucosa causan daño en los nervios y los vasos sanguíneos, generalmente en el corazón,

los pies, las manos, los riñones y los ojos. Otras complicaciones de niveles altos de glucosa y resistencia a la insulina incluyen:

- Mayor riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales
- Neuropatía (daño en los nervios, especialmente en las extremidades)
- Nefropatía (disfunción renal, insuficiencia renal)
- Retinopatía (problemas de visión, ceguera)
- Enfermedades cardíacas (cardiopatía y mayor riesgo de derrame cerebral)
- Disfunción eréctil en los hombres y reducción de deseo sexual en hombres y mujeres
- Depresión
- Amputación

### ¿Cómo maneja el cuerpo el exceso de glucosa?

Durante un ayuno, o entre una comida y otra, el cuerpo recurre a la glucosa almacenada en el hígado –glucógeno—para tener energía. El glucógeno está compuesto de miles de moléculas de glucosa que se mantienen unidas con moléculas de agua. Sin embargo, si el ayuno es muy largo, el cuerpo puede usar aminoácidos o ácidos grasos para ayudar en sus procesos metabólicos.

Después de comer, los procesos de masticar y la digestión química producen glucosa (azúcar), que es la forma más asequible de combustible para nuestros órganos –especialmente los tejidos musculares y del cerebro. En estado normal, la glucosa producida por estos procesos digestivos ingresa a las células para ayudar en otros procesos metabólicos.

La insulina actúa como una llave que abre la puerta para que la glucosa ingrese y alimente las células. Cuando está presente, la insulina

también termina el proceso de usar glucógeno del hígado para asegurar que el nivel de la glucosa no aumente más después de una comida. En realidad, la insulina reduce la glucosa en la sangre recopilando todo el exceso de glucosa que hay en la corriente sanguínea de manera que pueda ser almacenada como glucógeno para uso en el futuro.

Sin embargo, si no hay una cantidad adecuada de insulina disponible, como ocurre en la diabetes, entonces esta glucosa no puede ingresar a las células. En cambio, la glucosa permanece en la corriente sanguínea en una concentración más alta que la usual. Esta condición se conoce como glucosa elevada en la sangre o hiperglucemia.

### *La actividad física y la glucosa*

El ejercicio también puede ser un método efectivo para reducir los niveles de glucosa en la sangre. Cuando usamos los músculos, éstos necesitan más combustible para permanecer activos. En pacientes sin diabetes, la glucosa se extrae de la corriente sanguínea mientras un aumento de la producción de glucosa en el hígado mantiene el suministro de combustible a los músculos. Sin embargo, en el caso de diabetes tipo 2 el hígado puede no satisfacer la necesidad de glucosa de los músculos, y esto puede resultar en una reducción del nivel de glucosa con ejercicio moderado. Por consiguiente, el ejercicio se indica ampliamente para tratar a los pacientes con diabetes.

### *¿Qué impacto tiene el exceso de peso en la diabetes tipo 2?*

El exceso de peso puede afectar significativamente su salud de muchas maneras, con la diabetes tipo 2 siendo uno de los problemas más serios. Hay muchas

formas de medición que se usan para evaluar el exceso de peso de una persona; sin embargo, el método más comúnmente usado es calcular el índice de masa corporal (IMC, BMI en inglés). El IMC es un número que se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros. El IMC es una herramienta útil usada para determinar el nivel de exceso de peso de una persona. Hay cinco categorías de peso:



- Peso inferior al normal
- Peso normal
- Sobrepeso
- Obesidad
- Obesidad severa

Cuando una persona con predisposición a la diabetes tiene exceso de peso, las células en el cuerpo se vuelven menos sensibles a la insulina que se libera del páncreas. Hay cierta evidencia de que las células grasas son más resistentes a la insulina que las células musculares. Las personas con diabetes tipo 2 que hacen ejercicio parecen reducir la severidad de la resistencia a la insulina porque los músculos que se ejercitan usan el azúcar extra que se encuentra en la sangre; por lo tanto, el cuerpo no secreta insulina y el azúcar ya no se desvía a las células con exceso de grasas.

El riesgo mayor de problemas de salud resulta no sólo del peso de una persona, sino también de dónde las personas acumulan más peso en el cuerpo. Las personas con más peso alrededor de la cintura (forma de manzana) son más propensas a tener problemas relacionados a la obesidad que alguien que tiene más peso en la cadera y los muslos (forma de pera). Las personas con exceso de peso, particularmente

obesidad y obesidad severa, son más propensas a desarrollar diabetes tipo 2 como un problema relacionado al exceso de peso. La obesidad y la obesidad severa aumentan significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, apnea del sueño, osteoartritis y mucho más.

Para calcular su IMC y determinar cuál es su categoría de peso, vaya a la página 15.

## ¿Cuál es su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Lo que usted consume a lo largo del día y el nivel de actividad que tiene afectan su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Tener sobrepeso (IMC de 25-29.9) o estar afectado por obesidad (IMC de 30-39.9) u obesidad severa (IMC de 40 o más), aumenta significativamente su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Mientras más exceso de peso tenga, más resistentes se vuelven los músculos y los tejidos a su propia insulina. Más del 90 por ciento de las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o cierto grado de obesidad.

Además del exceso de peso, hay muchos otros factores que aumentan su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Algunos de estos factores son:

### *Estilo de vida sedentario*

La inactividad y el exceso de peso van de la mano con un diagnóstico de diabetes tipo 2. Las células musculares tienen más receptores de insulina que las células grasas, de manera que una persona puede reducir la resistencia a la insulina con ejercicio. Realizar más actividad física también reduce los niveles de glucosa en la sangre y contribuye a que la insulina sea más efectiva.

## Hábitos no saludables de comida

Comer alimentos no saludables contribuye a la obesidad. Una dieta con demasiada grasa, cantidades insuficientes de fibra y demasiados carbohidratos simples todos contribuyen al desarrollo de diabetes tipo 2.

## Genética y antecedentes familiares

Pareciera que las personas que tienen familiares con diabetes tipo 2 tienen un riesgo mayor de contraer la enfermedad. Los asiáticos, isleños del Pacífico, indígenas americanos, nativos de Alaska, afroamericanos e hispanos tienen índices más altos de diabetes que los caucásicos o europeos.

## Edad avanzada

A medida que envejecemos, el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta. Aún si una persona mayor es delgada, todavía puede tener predisposición a desarrollar diabetes. El páncreas envejece con nosotros y no bombea la insulina tan eficientemente como lo hacía cuando éramos más jóvenes. A medida que envejecen, las células también se vuelven más resistentes a la insulina.

## Hipertensión y colesterol alto

Estos son los dos factores de riesgo distintivos para muchas enfermedades y condiciones médicas, incluyendo la diabetes tipo 2. Estos factores no sólo causan daño a las arterias del corazón, sino que son dos componentes clave en el síndrome metabólico, un grupo de síntomas que incluye obesidad, dieta con alto contenido de grasas y falta de actividad física. Tener síndrome

metabólico aumenta el riesgo de cardiopatía, derrames cerebrales y diabetes tipo 2.

### Historia de diabetes gestacional

Las mujeres afectadas por la obesidad tienen mayor resistencia a la insulina que las mujeres de peso normal. En el embarazo, la diabetes gestacional generalmente tiene la misma duración del embarazo. Aproximadamente del 5 al 10 por ciento de las mujeres con diabetes gestacional seguirán teniendo diabetes después de tener el bebé.

### ¿Cómo se hace un examen para la diabetes tipo 2?

Hay una variedad de análisis de sangre que pueden indicar si usted tiene diabetes tipo 2. Veamos cada uno de estos exámenes y lo que los distintos resultados pueden significar para usted y su salud.

### Tabla de Glucosa en Ayunas

Nivel de glucosa en la sangre	Indica
Menos de 100 mg/dL	Normal
De 100 a 125 mg/dL	Prediabetes
126 mg/dL o más en dos análisis separados	Diabetes

## **Análisis de sangre en ayunas**

La cantidad de glucosa en la sangre fluctúa naturalmente pero se mantiene dentro de un rango normal. El método preferido para analizar la glucosa en la sangre es hacer un análisis después de ayunar a la noche durante por lo menos ocho horas. Un nivel de glucosa en ayunas de menos de 100 miligramos de azúcar por decilitro de sangre es considerado normal.

Si su nivel de azúcar en la sangre es de 100 a 125, su glucosa en ayunas está impedida, y esto puede indicar que usted tiene pre-diabetes. Si su nivel de azúcar en la sangre es de más de 200mg/dL y usted tiene síntomas de diabetes (ver abajo), puede que no sea necesario hacerse un segundo análisis para realizar el diagnóstico.

### **Síntomas de que usted puede estar desarrollando o tener diabetes tipo 2**

- **Orina frecuente**
- **Mucha sed**
- **Pérdida de peso involuntaria**
- **Debilidad y fatiga**
- **Adormecimiento y hormigueo en las manos, las piernas o los pies**
- **Visión borrosa**
- **Piel seca y picazón**
- **Infecciones frecuentes**
- **Recuperación lenta de cortaduras o heridas**

## Prueba aleatoria de azúcar en la sangre

Esta prueba se hace sin ninguna preparación especial, tal como ayunar toda la noche. Aunque usted haya comido recientemente y tenga la glucosa en su nivel más alto, este nivel no debe estar por encima de 200mg/dL. Si lo está, y además tiene síntomas de diabetes tipo 2, usted puede esperar un diagnóstico de diabetes tipo 2.

## Prueba oral de tolerancia a la glucosa

(Desafío de la glucosa 2 horas después)

Esta prueba requiere que usted vaya a un laboratorio o profesional de salud después de por lo menos ocho horas de ayuno. En la oficina o el laboratorio, usted beberá aproximadamente ocho onzas de un líquido dulce que contiene mucha azúcar (cerca de 75 gramos). Su nivel de azúcar en la sangre se medirá antes de que beba este líquido, después de una hora y otra vez después de dos horas. Si su nivel de glucosa es de 200 mg/dL o más después de dos horas, es posible que usted tenga diabetes.

## ¿Qué puede hacer para mejorar su salud y prevenir la diabetes tipo 2?

Adelgazar es una de las mejores formas de ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Una pérdida de peso moderada y sostenida (de 5 a 10 por ciento de su peso) puede mejorar la acción de la insulina y reducir la concentración de azúcar en ayunas.

Para muchas personas, simplemente ajustar el consumo de calorías e iniciar un programa de actividad física puede mejorar significativamente su diabetes tipo 2 y su salud en general.

## Plan de comidas saludables

La pérdida de peso se logra cuando se gasta más energía de la que se consume. La pérdida de peso ocurre cuando se crea un déficit de calorías. Anotar en un diario de comida lo que come, el tamaño de las porciones y la cantidad de calorías le ayudará a tomar conciencia de las comidas que consume y le dará evidencia objetiva de su consumo de calorías (vaya a la página 16 para ver la sección del “Diario de Comidas” al final de este folleto).

## Programa de actividad física

Hacer ejercicio regularmente ayuda a mantener la pérdida de peso y no aumentar de peso otra vez. También mejora la sensibilidad de la insulina y el control glucémico (medida del efecto de los carbohidratos en el nivel de azúcar en la sangre) y puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Es importante establecer una meta de 30 a 45 minutos de actividad física moderada cinco veces por semana. El ejercicio no tiene que ocurrir en una sola sesión para ser beneficioso. Dividir la actividad en episodios múltiples y cortos produce los mismos beneficios y puede ayudarle a cumplir con el programa en general.

Además de incorporar un plan de comidas saludables y un programa de ejercicio, el mundo actual de la tecnología y las redes sociales ofrece más posibilidades para controlar y hacer un seguimiento de su salud. Hay muchas aplicaciones y recursos en línea, tales como diarios de comida, sistemas de medición de calorías y planes de ejercicios que se pueden usar en Internet, por teléfono y por medio de otros dispositivos.



### ¿Qué puede hacer para aprender más sobre la diabetes tipo 2 y el exceso de peso?

La Coalición de Acción Contra la Obesidad (OAC), una organización nacional sin fines de lucro de cerca de 50,000 miembros, está dedicada a representar a las personas afectadas por la enfermedad de la obesidad a través de educación, promoción y apoyo. El sitio Web de OAC, [www.ObesityAction.org](http://www.ObesityAction.org), ofrece cientos de artículos sobre la obesidad, la diabetes tipo 2 y más.

Para saber si usted está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, por favor haga una cita con un profesional de salud para mayor información. Para ayudarlo a prepararse para la cita, en este folleto le ofrecemos algunos ejemplos de preguntas que el profesional de salud le puede hacer, y ejemplos de preguntas para que usted le haga al profesional de salud. Vea la sección de "Ejemplos de Preguntas" en las páginas 13 y 14.

## Ejemplos de Preguntas

### Preguntas que le puede hacer un profesional de salud

- ¿Cuándo fue la última vez que vio a un profesional de salud?
- ¿Cuándo fue la última vez que se le hizo un análisis de sangre?
- ¿Está tomando algún medicamento actualmente?
- ¿Se le ha diagnosticado previamente con alguna enfermedad o problema médico?
- ¿Cuánta actividad física realiza semanalmente?
- ¿Puede describir sus hábitos de comida?
- ¿Hay alguien en su familia que tiene diabetes tipo 2?
- ¿Se siente más cansado o fatigado que de costumbre?
- ¿Tiene la boca seca o está tomando líquidos con mayor frecuencia?
- ¿Está orinando con mayor frecuencia?
- ¿Tiene la visión borrosa o dolores de cabeza?
- ¿Ha aumentado de peso recientemente?

## Preguntas para su profesional de salud

- ¿Es usted especialista en el tratamiento de la diabetes?
- ¿Es usted especialista en obesidad?
- ¿Hay un dietista registrado en su oficina con especialización en diabetes tipo 2 y obesidad?
- ¿Tiene educadores de diabetes en su personal?
- ¿Qué tipo de pruebas usa usted para determinar si tengo diabetes tipo 2?
- ¿Cómo prefiere tratar a alguien con diabetes tipo 2?
- ¿Qué riesgo tengo de experimentar algún tipo de complicación asociada con la diabetes tipo 2?



# TABLA DE IMC

## OBESIDAD

## OBESIDAD SEVERA

	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
5'0"	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	72	74	76	78
5'1"	24	26	28	30	32	34	36	37	39	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	64	66	68	70	72	74	76
5'2"	23	25	27	29	31	33	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	53	55	57	59	61	62	64	66	68	70	72	73
5'3"	23	24	26	28	30	32	33	35	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	66	67	69	71
5'4"	22	24	25	27	29	31	32	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	65	67	69
5'5"	21	23	25	26	28	30	31	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65	67
5'6"	21	22	24	25	27	29	30	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65
5'7"	20	22	23	25	26	28	29	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52	53	55	57	58	60	61	63
5'8"	19	21	22	24	25	27	28	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59	61
5'9"	19	20	22	23	25	26	28	29	31	33	34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59
5'10"	18	20	21	23	24	25	27	28	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47	49	50	52	53	55	56	58
5'11"	18	19	21	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46	48	49	50	52	53	55	56
6'0"	17	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54
6'1"	17	18	19	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33	34	36	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53
6'2"	16	18	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	44	45	46	48	49	50	51
6'3"	16	17	18	19	21	22	23	24	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49	50
6'4"	15	17	18	19	20	21	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49
6'5"	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	48

PESO INFERIOR AL NORMAL = MENOS DE 18.4

PESO NORMAL = 18.5 - 24.9

SOBREPESO = 25 - 29.9

OBESIDAD = 30 - 39.9

OBESIDAD SEVERA = MÁS DE 40

## Diario de Comida

Use esta sección para anotar lo que come, el tamaño de las porciones y la cantidad de calorías que consume cada día. Se ha demostrado que anotar lo que uno consume nos hace más conscientes de lo que comemos y nos ofrece evidencia objetiva de nuestro consumo calórico diario.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Comida							
Porción							
Calorías							
Tarde							



# Solicitud de Membresía de OAC

**¿Por qué ser miembro de OAC?** Porque es la ÚNICA organización nacional sin fines de lucro cuya meta es ayudar a personas afectadas por la obesidad. OAC necesita que todas las personas interesadas en la causa de la obesidad sean parte de nuestra Coalición. Con su voz podemos tener influencia en la educación y representación de millones de individuos afectados por la obesidad.

## Categorías de Membresía de OAC (elijá una)

- Membresía Individual: \$20/año
- Membresía Institucional: \$500/año
- Membresía del Consejo del Presidente: \$1000+ /año

**¿Está uniendo por primera vez, o está renovando su membresía OAC?**

- Me estoy uniendo por primera vez (*nunca ha sido un miembro de la OAC*).
- Estoy renovando mi membresía (*se han unido a la OAC en el pasado*).

## Beneficios Adicionales

(*optativo, pero disponibles sólo para miembros de OAC*)

### 1: Recursos Educativos

Para solicitar recursos de OAC en cantidad, los miembros pueden comprar paquetes educativos (éste no es un requisito para miembros *Institucionales* y del *Consejo del Presidente*).

- Paquete Estándar**  
10-50 piezas \$50
- Paquete de Lujo**  
51-100 piezas \$100
- Paquete Estándar**  
101-250 piezas \$150

### 2: Haga una Donación General

Haga una donación deducible de impuestos a OAC. Su donación ayuda a OAC en su trabajo educativo.

- \$5    \$10    \$25    \$50    \$100    Otro \_\_\_\_\_

## Total de Membresía y Beneficios Adicionales:

Categoría de Membresía	\$ _____
Beneficio 1 (si es aplicable)	+\$ _____
Beneficio 2 (si es aplicable)	+\$ _____
<b>PAGO TOTAL DE MEMBRESÍA</b>	<b>\$ _____</b>

## Información de Contacto

Nombre: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

## Información de Pago:

- Cheque (a pagar a OAC) por \$ \_\_\_\_\_.
- Tarjeta de crédito por el TOTAL de la membresía, incluyendo beneficios adicionales, por \$ \_\_\_\_\_.
- Discover®    Visa®    MasterCard®    Amex®

Número de tarjeta de crédito: \_\_\_\_\_

Fecha de vencimiento: \_\_\_\_\_ CCV: \_\_\_\_\_

**Enviar a:** OAC  
4511 North Himes Ave. Ste. 250  
Tampa, FL 33614

**Fax:** (813) 873-7838

# Recursos de OAC

OAC ofrece muchos recursos útiles. Los recursos de OAC son gratuitos y los miembros de OAC pueden pedir estos recursos en cantidad. Para pedir materiales, por favor contacte la oficina nacional de OAC al (800) 717-3117 o envíe el pedido a [info@obesityaction.org](mailto:info@obesityaction.org).

## Guías/Folletos

- *Entendiendo la Obesidad*
  - *Entendiendo la Obesidad --folleto*
  - *Entendiendo la Obesidad --póster*
  - *Entendiendo la Obesidad Grave --folleto*
  - *Entendiendo el Estigma de la Obesidad --folleto*
  - *Entendiendo la Obesidad Infantil --folleto*
  - *Entendiendo la Obesidad Infantil --póster*
- *Entendiendo el Exceso de Peso y la Diabetes Tipo 2*
  - *Entendiendo el Exceso de Peso y su Rol en la Diabetes Tipo 2 --folleto*
  - *Entendiendo la Prediabetes y el Exceso de Peso --folleto*
  - *Entendiendo el Exceso de Peso y la Diabetes Tipo 2 --folleto*
- *Entendiendo Sus Opciones Para Bajar de Peso --folleto*
- *Guía de Seguros de OAC: Trabajando con su Compañía de Seguros*
- *Guías de Representación de Cada Estado*
- *Tabla de IMC (BMI)*

## Revista

- *Revista Su Peso Importa* –Revista trimestral de educación y promoción de OAC.

## Campaña Su Peso Importa

- Una campaña nacional de concientización sobre el peso y la salud con información sobre el peso y su impacto en la salud. Más información en [www.YourWeightMatters.org](http://www.YourWeightMatters.org).

## Multimedia

- *El Exceso de Peso y su Salud –Libro y DVD con Guía para Adelgazar en Forma Efectiva y Saludable.*

## Boletín electrónico

- *Alerta de Acción contra la Obesidad –Boletín electrónico mensual y gratuito de OAC.*

## Sitio de OAC

- El sitio de OAC en Internet incluye una sección denominada "Entendiendo la Obesidad", la cual ofrece más detalles sobre la obesidad y enlaces a valiosos artículos sobre el tema.



Un agradecimiento especial a Holly F. Lofton , MD, por la asistencia en la creación de este folleto.

La fotografía en este folleto es proporcionada por el Rudd Center for Food Policy & Obesity

© 2015 Coalición de Acción contra la Obesidad (OAC)

*La información contenida en el folleto de Entendiendo el Exceso de Peso y su Rol en la Diabetes Tipo 2 no es un sustituto de consejo médico o tratamiento de un profesional de la salud. La OAC recomienda consultar con su médico y/o profesional de la salud.*



Obesity Action Coalition

Coalición de Acción contra la Obesidad  
4511 North Himes Avenue  
Suite 250  
Tampa, FL 33614

(800) 717-3117  
(813) 872-7835  
Fax: (813) 873-7838

[www.ObesityAction.org](http://www.ObesityAction.org)  
[info@ObesityAction.org](mailto:info@ObesityAction.org)

