

Toolbox Talk

Chronic Disease Prevention & Management Type 2 Diabetes

What is Type 2 Diabetes?

Type 2 diabetes occurs when blood sugar levels are too high. Blood sugar, your primary energy source, comes from the food you eat. In type 2 diabetes, the body either doesn't produce enough insulin or doesn't use it effectively, causing excess glucose to remain in the blood instead of reaching the cells.

- 1 in 10 American adults in the have diabetes.
- More than 1 in 3 American adults have prediabetes.

How Does Type 2 Diabetes Impact Safety?

Having diabetes can increase your risk of injury and complications.

- Type 2 diabetes, if uncontrolled, can result in heart disease, stroke, kidney disease, vision problems, and lower limb amputation.
- Hypoglycemia, a state of low blood sugar, can lead to dizziness, confusion, and unconsciousness, causing impairment and cognitive dysfunction.
- Hyperglycemia, a state of high blood sugar, can result in symptoms such as hunger, dizziness, vision problems, and frequent urination. If untreated, it can lead to diabetic coma.

Type 2 Diabetes Prevention & Management

Type 2 diabetes can be prevented and managed with a proper diet, regular exercise, and medication.

- National Diabetes Prevention Program (National DPP)
- Diabetes Self-Management & Education Support (DSMES)
- Medication Adherence

Action Plan

- Do you have any ideas about ways we can reduce our risk of diabetes?
- What motivates you to prioritize your health?
- Do you know how to support an employee who may be managing diabetes?
- How can we access more information on preventing or effectively managing diabetes?

Risk Factors

- Age
- Overweight or obesity
- Physical inactivity
- Poor diet
- Family history
- Race or ethnicity
- High blood pressure
- Smoking
- Gestational diabetes
- Prediabetes

**Know Your Risk.
Take the Risk Test**



Lunch Ideas for Work: Heart-Healthy Options



While working, it can be tempting to choose an unhealthy lunch option, especially between meetings or when on the go. However, there are many simple and beneficial lunch alternatives for your heart.

Packing Your Lunch

Make it a habit to wake up 15 minutes earlier to pack your lunch. Throughout the week, aim to include a variety of lean proteins, whole grains, fruits, vegetables, and fat-free or low-fat dairy. Here are some excellent options:

- Low-sodium turkey, skinless chicken, canned tuna or canned salmon (try it in a salad or on a sandwich with whole-wheat bread).
- Unsalted seeds and nuts.
- Whole-grain or whole-wheat pasta.
- Easy-to-eat fruit like berries, grapes, or sliced apples or pears.
- Veggie sticks.
- Low-fat string cheese.
- Fat-free yogurt.

Eating Out

Naturally, there will be days when you need to buy lunch or have a lunch meeting with co-workers or clients. When eating out, keep an eye on the following:

- Sweetened beverages: Try water, unsweetened iced tea, or fat-free milk instead.
- High-calorie salad toppings: Ask for salad dressing on the side and opt for toppings like vegetables, lentils, beans, and edamame. For dressings, use canola oil, olive oil, grapeseed oil, balsamic vinegar, or white wine vinegar. Add dried herbs for extra flavor.
- Unhealthy sandwiches: Try low-sodium tuna or vegetarian sandwiches made with whole-wheat bread.
- Portion sizes. Consider saving half for the next day or sharing a meal with a dining companion

Maintaining a healthy diet is essential for long-term well-being and doesn't have to be difficult. Customize the tips above to fit your dietary needs and food preferences.

American Heart Association (2024, January 24). *Lunch Ideas for Work: Heart-Healthy Options*. Retrieved from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/go-red-get-fit/lunch-ideas-for-work-heart-healthy-options>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023, December 20). *About Type 2 Diabetes*. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/diabetes/about/about-type-2-diabetes.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 14). *Prediabetes- Your Chance to Prevent Type 2 Diabetes*. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/prediabetes-prevent-type-2.html>

Trotto, S (2025, August 23). *Diabetes and worker safety*. *Safety & Health Magazine*. Retrieved from: <https://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/12811-diabetes-and-worker-safety>

Charla sobre herramientas

Prevención y tratamiento de enfermedades crónicas Diabetes de tipo 2

¿Qué es la diabetes de tipo 2?

La diabetes de tipo 2 se produce cuando los niveles de azúcar en sangre son demasiado elevados. El azúcar en sangre, su principal fuente de energía, procede de los alimentos que ingiere. En la diabetes de tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza eficazmente, lo que hace que el exceso de glucosa permanezca en la sangre en lugar de llegar a las células.

- 1 de cada 10 adultos estadounidenses tiene diabetes.
- Más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes.

¿Cómo afecta la diabetes de tipo 2 a la seguridad?

Tener diabetes puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones y complicaciones en el lugar de trabajo.

- La diabetes de tipo 2, si no se controla, puede provocar cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, problemas de visión y amputación de miembros inferiores.
- La hipoglucemia, un estado de bajo nivel de azúcar en sangre, puede provocar mareos, confusión e inconsciencia, causando deterioro y disfunción cognitiva.
- La hiperglucemia, un estado de alto nivel de azúcar en sangre, puede provocar síntomas como hambre, mareos, problemas de visión y micción frecuente. Si no se trata, puede provocar un coma diabético.

Prevención y control de la diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 puede prevenirse y controlarse con una dieta adecuada, ejercicio regular y medicación.

- Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP)
- Autocontrol de la Diabetes y Apoyo Educativo (DSMES)
- Adherencia a la medicación

Plan de acción

- ¿Tiene alguna idea sobre cómo podemos reducir el riesgo de diabetes?
- ¿Qué le motiva a dar prioridad a su salud?
- ¿Sabe cómo apoyar a un empleado que pueda estar controlando la diabetes?
- ¿Cómo podemos acceder a más información sobre la prevención o el control eficaz de la diabetes?

Factores de riesgo

- La edad
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física
- Dieta inadecuada
- Antecedentes familiares
- Raza o etnia
- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Diabetes gestacional
- Prediabetes

Conozca su riesgo.
Realice la prueba de riesgo.



Ideas para almorzar en el trabajo:

opciones saludables para el corazón



Cuando se trabaja, puede resultar tentador elegir una opción de almuerzo poco saludable, sobre todo entre reuniones o cuando se está de viaje. Sin embargo, existen muchas alternativas sencillas y beneficiosas para el corazón.

Preparar la comida

Acostúmbrese a levantarse 15 minutos antes para preparar la comida. A lo largo de la semana, intente incluir una variedad de proteínas magras, cereales integrales, frutas, verduras y lácteos sin grasa o bajos en grasa. Aquí son algunas opciones excelentes:

- Pavo bajo en sodio, pollo sin piel, atún enlatado o salmón enlatado (pruébalo en una ensalada o en un sándwich con pan integral).
- Semillas y frutos secos sin sal.
- Pasta integral o de trigo integral.
- Fruta fácil de comer, como frutas del bosque, uvas o rodajas de manzana o pera.
- Palitos de verduras.
- Queso en tiras bajo en grasa.
- Yogur desnatado.

Comer fuera

Naturalmente, habrá días en los que necesite comprar comida o tenga una reunión para comer con compañeros de trabajo o clientes. Cuando coma fuera, ten en cuenta lo siguiente:

- Bebidas azucaradas. Bebidas azucaradas: Prueba con agua, té helado sin azúcar o leche descremada
- Aderezos para ensaladas ricos en calorías: Pida el aliño de la ensalada aparte y opte por aderezos como verduras, lentejas, alubias y edamame. Para los aliños, utilice aceite de canola, aceite de oliva, aceite de semillas de uva, vinagre balsámico o vinagre de vino blanco. Añade hierbas secas para darle más sabor.
- Bocadillos poco saludables: Prueba con sándwiches de atún bajo en sodio o vegetarianos hechos con pan integral.
- Tamaño de las raciones. Considere la posibilidad de guardar la mitad para el día siguiente o de compartir la comida con un compañero.

Mantener una dieta sana es esencial para el bienestar a largo plazo y no tiene por qué ser difícil. Adapte los consejos anteriores a sus necesidades dietéticas y preferencias alimentarias.

American Heart Association (2024, January 24). *Lunch Ideas for Work: Heart-Healthy Options*. Retrieved from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/go-red-get-fit/lunch-ideas-for-work-heart-healthy-options>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023, December 20). *About Type 2 Diabetes*. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/diabetes/about/about-type-2-diabetes.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 14). *Prediabetes- Your Chance to Prevent Type 2 Diabetes*. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/prediabetes-prevent-type-2.html>

Trotto, S (2025, August 23). *Diabetes and worker safety*. Safety & Health Magazine. Retrieved from: <https://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/12811-diabetes-and-worker-safety>