

Diabetes



La diabetes es una afección común que afecta a personas de todas las edades y tiene varias formas diferentes. Las personas con diabetes tienen niveles altos de azúcar en la sangre porque su cuerpo no produce suficiente insulina o no responde adecuadamente a la insulina que sí produce. La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar proveniente de los alimentos al permitir que entre en las células, donde puede utilizarse como fuente de energía.

¿Qué Causa La Diabetes?

El riesgo de desarrollar diabetes varía y puede incluir factores como antecedentes familiares, sobrepeso y hábitos de vida. Los síntomas y las complicaciones pueden diferir según el tipo de diabetes. La diabetes tipo 2 es la más común y afecta principalmente a los adultos.

Síntomas De La Diabetes

- Infecciones frecuentes del tracto urinario o infecciones por hongos.
- Pérdida de peso sin proponérselo.
- Orinar con frecuencia.
- Sensación de entumecimiento, hormigueo o dolor en los pies.
- Sentir mucha sed o mucha hambre.
- Visión borrosa.

¿Cómo Puede Mantener Su Nivel De Azúcar En La Sangre Dentro De Los Límites Normales?

- Evite que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.
 - Controle su nivel de azúcar en la sangre mediante revisiones frecuentes con un glucómetro y una punción en el dedo, o con un monitor continuo de glucosa.
- Lleve una alimentación saludable.
 - Coma tres comidas al día, aproximadamente a la misma hora todos los días.
 - Consuma una variedad de alimentos saludables, incluyendo granos integrales, verduras, frutas y proteínas magras.
 - Evite las bebidas azucaradas (refrescos, jugos) y los alimentos con alto contenido de azúcar.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
 - Algunas personas necesitan añadir insulina a su organismo. La insulina se administra mediante una inyección con aguja.
 - Los medicamentos pueden ayudar a que su cuerpo produzca más insulina o a que utilice mejor la insulina.

Escanee este código QR para obtener más información sobre cómo los carbohidratos afectan el nivel de azúcar en la sangre.



¿Qué Cambios En El Estilo De Vida Debe Hacer?

- Consulte a su proveedor de atención médica.
 - Acuda a sus citas médicas según lo programado y hágase un examen de la vista una vez al año.
- Deje de fumar.
 - Fumar aumenta el riesgo de complicaciones como enfermedades del corazón, derrames cerebrales y problemas de circulación.
- Mantenga un peso saludable mediante el ejercicio.
 - Elija una actividad que disfrute e intente hacer ejercicio durante 30 minutos, cinco días a la semana.
- Busque atención médica de inmediato si presenta cualquiera de las siguientes señales de advertencia:
 - Comienza a sentir mucha sed y orina más de lo normal.
 - Se siente descoordinado(a), tembloroso(a), débil, somnoliento(a), confundido(a) o mareado(a); comienza a temblar o tiene visión borrosa o doble.
 - Siente malestar estomacal o vomita más de una vez.
 - Su aliento tiene un olor dulce y/o siente hormigueo alrededor de la boca.
 - Su respiración se vuelve más profunda y rápida de lo habitual.

Alimentación Para Ayudar A Controlar La Diabetes

La dieta mediterránea se enfoca en alimentos ricos en nutrientes y con propiedades antiinflamatorias que han demostrado ayudar a reducir la resistencia a la insulina. Esta dieta es rica en alimentos de bajo índice glucémico, fibra, antioxidantes y grasas saludables, lo que puede mejorar la sensibilidad a la insulina.

Se recomienda consumir:

- Frutas
 - Manzanas, bayas (frutos rojos), cítricos, peras
- Granos integrales
 - Avena, quinoa, trigo integral
- Grasas saludables
 - Aguacate, aceite de oliva, nueces
- Legumbres
 - Frijoles negros, garbanzos, lentejas
- Proteínas magras
 - Pescado, pollo o pavo sin piel, tofu
- Verduras sin almidón
 - Brócoli, berenjena, espinaca, calabacita (zucchini)

Información recopilada de [Mayo Clinic](#) y [Cleveland Clinic](#).

Dieta Mediterránea

Alimentos que debe incluir o limitar.

CONSUMA EN CADA COMIDA



Frutas, verduras, granos integrales, aceite de oliva extra virgen

CONSUMA AL MENOS 3 PORCIONES POR SEMANA



Pescado y mariscos, nueces y semillas, legumbres

LIMITE A 1 PORCIÓN AL DÍA



Aves de corral, productos lácteos bajos en grasa, huevos

LIMITE A 1 PORCIÓN POR SEMANA



Carnes rojas, dulces