



## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

El cuerpo metaboliza los alimentos y los convierte en glucosa (azúcar en la sangre), la que utiliza como "combustible". Para que la glucosa pase del torrente sanguíneo a las células para el desarrollo y energía, el páncreas, una glándula situada detrás del estómago, produce insulina.

En las personas que sufren de diabetes, el páncreas no produce suficiente insulina, o las células no responden a la insulina que se produce, y la glucosa se acumula en la sangre. El cuerpo pierde su fuente principal de combustible, a pesar de que la sangre contiene grandes cantidades de glucosa.

Hay tres formas de diabetes: tipo I, tipo II y diabetes del embarazo. La más común es la diabetes tipo II.

## Una nueva epidemia

Más adultos que nunca antes, e incluso niños, están desarrollando diabetes tipo II, haciendo que los investigadores consideren esta situación como una epidemia.

No hay cura para la diabetes. No obstante, si usted sufre de diabetes, el controlar sus niveles de azúcar en la sangre y el realizar cambios saludables en su estilo de vida podrán ayudarlo a disminuir el riesgo que usted tiene de sufrir problemas de la salud relacionados con la diabetes.

## DIETA: ¿Qué puedo comer?



Si sufre de diabetes, una de las mejores maneras de controlar su peso y el azúcar en su sangre es con una dieta saludable. En lugar de concentrarse en lo que no puede comer, pruebe estas sugerencias para concentrarse en alimentos deliciosos y saludables.

**AÑADA** jugo de limón o saba a las hortalizas cocidas al vapor para una comida sabrosa.

**SABOREE** ensaladas crocantes para satisfacer su apetito.

**PRUEBE** el pollo o el pescado al horno o a la parrilla con escabeches condimentados o picantes sin grasa en lugar de alimentos fritos.

**POR QUÉ** no prueba la soja. Lo más probable es que su mercado local venda productos cárnicos "falsos", como hamburguesas vegetales, que reducen las grasas y las calorías sin escatimar en el sabor. Pruebe hacerlo ... lo más probable es que no note la diferencia.

**COMA** bien, pero preste atención al tamaño de las porciones.

**No olvide lo siguiente:** Ya sea que haya perdido peso, haya mantenido su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites saludables por todo un mes o haya dejado de fumar, se merece una recompensa. Cómprase una planta, vaya a ver una película o celebre con sus amistades. Si comete un error, no se castigue. Resúebase a ser más constante.

## Vuélvase más activo

Para las personas que sufren de diabetes tipo II, el ejercicio ayuda a controlar el peso, a regular el azúcar en la sangre y mantener el corazón y los pulmones sanos y saludables.

### Sugerencias para el ejercicio:

- Antes de comenzar un programa de ejercicio, hable con su médico. Éste le hará un examen del corazón, los ojos, la presión sanguínea y los pies para cerciorarse de que usted no tenga complicaciones o requerimientos especiales relacionados con el ejercicio.
- Haga ejercicio durante 30 a 45 minutos, 4 ó 5 veces por semana. Si no ha hecho ejercicio por mucho tiempo, comience despacio y poco a poco aumente el tiempo que dedica al ejercicio hasta llegar a la media hora.
- Pruebe caminar, nadar, bailar o pasear en bicicleta. También puede hacer ejercicio jugando a los bolos, limpiando la casa, contando el césped o trabajando en el jardín.
- Para las personas con problemas de la vista, las opciones incluyen pedalear en una bicicleta estacionaria, caminar en una rueda de andar o que una pareja las guíe mientras bailan.



- Si tiene problemas con los pies como resultado de la diabetes, pruebe ejercicios que no ejerzan presión en sus pies, como el pedalear una bicicleta en la que se pedalea recostado (reclinado) o el usar una máquina que simula el remar. El ejercicio aeróbico en agua y el nadar tampoco molestan los pies.

**Haga ejercicio de una manera inteligente:** Si no ha comido por más de una hora o si su nivel de azúcar en la sangre es de menos de 100 a 120, coma un refrigerio (una manzana, zanahorias pequeñas, la mitad de un pan ázmo o un vaso de leche) antes de comenzar a hacer ejercicio.

Si siente vértigo, mareo o falta de aliento mientras está haciendo ejercicio, deténgase para descansar y consuma un refrigerio. Cértese de usar o llevar consigo una tarjeta de identificación que indique que usted sufre de diabetes.



## Los beneficios del control de la diabetes

- Tendrá más energía para hacer lo que más le gusta hacer.
- Evitará síntomas como el sentirse exhausto, el tener sed y el tener que orinar con frecuencia.
- Evitará complicación como el daño a los ojos, a los pies o a los riñones.
- Reducirá el riesgo que tiene de sufrir un ataque cardíaco prematuro y cardiopatía.
- Controlará su peso, de manera que se sentirá y se le verá mejor.

## ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es tener niveles de glucosa (azúcar en la sangre) más altos que los normales pero que no son lo suficientemente altos como para que se consideren como diabetes.

La prediabetes aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, cardiopatía y sufrir una apoplejía. Hable con su médico sobre la posibilidad de que le haga una prueba de la glucosa en la sangre. Esto podría darle la oportunidad de hacer cambios ahora para prevenir problemas graves de la salud más adelante en la vida.