

CUATRO MANERAS DE COMBATIR LA DIABETES

Superar la diabetes puede ser difícil. ¿Sabía que la diabetes es una enfermedad relacionada con el sistema endocrino? Por eso, tener una buena salud hormonal lo pondrá en mejor posición para manejar y combatir esta enfermedad. Reconocer sus signos en forma temprana puede prevenirla. Juntos, podemos combatir la diabetes si elegimos opciones saludables, logramos tener buenos valores de glucosa en sangre y hacemos más actividad física.

Visite hormone.org para obtener más información sobre la diabetes.

En la **PREDIABETES**, los niveles de glucosa en la sangre son más altos que lo normal, pero no tanto como para considerarse diabetes.

NORMAL	PREDIABETES	DIABETES
Glucosa en la sangre <100 mg/dL	100-125 mg/dL	≥126 mg/dL

RECONOZCA LOS SIGNOS DE LA PREDIABETES

Otros factores de riesgo:

- Sobrepeso, índice de masa corporal superior a 25
- Falta de actividad física
- Más de 45 años
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Ser de origen afroamericano, hispano, indoamericano o de las islas del Pacífico

Uno de cada tres adultos tiene prediabetes, y el 90% no sabe que la tiene.



- Signos del tipo 2:**
- Más sed
 - Necesidad de orinar con frecuencia
 - Cansancio (fatiga)
 - Visión borrosa

- Diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras
- Síndrome del ovario poliquístico
- Presión arterial alta
- Dormir menos de seis o más de nueve horas por noche

ELIJA ALIMENTOS SALUDABLES LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Saber cuál es la cantidad que debería comer le ayuda a calcular correctamente el valor nutricional y el efecto sobre su glucosa en la sangre.

CARBOHIDRATOS
Los carbohidratos aumentan sus niveles de azúcar en la sangre. Si presta atención a cuántos carbohidratos come, podrá mantenerse dentro de los niveles adecuados.

FIBRA
La fibra ayuda a controlar mejor el nivel de azúcar en su sangre, baja el colesterol y hace que se sienta satisfecho más fácilmente, lo que le ayuda a no comer de más.

Etiqueta de nutrición	
Tamaño de la porción 1 camote mediano, horneado con cáscara, sin sal, 114g	
Cantidad por porción	
Calorías 103	
% valores diarios*	
Grasas totales 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasa trans 0g	
Sodio 41mg	2%
Total de carbohidratos 24g	8%
Fibra alimentaria 4g	16%
Azúcares 7g	
Proteína 2g	4%
* Porcentaje de valores diarios basado en una dieta de 2,000 calorías	

**¡PÓNGASE
OBJETIVOS!**
¿CÓMO FUNCIONAN LA
INSULINA Y EL NIVEL DE
AZÚCAR EN LA SANGRE?

INSULINA: UNA HORMONA... ¡Y UN TRATAMIENTO!

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y permite que su cuerpo use el azúcar (glucosa) proporcionado por los carbohidratos presentes en su comida para generar energía o que la guarde para usarla en el futuro. La insulina también evita que el nivel de azúcar en su sangre **suba demasiado (hiperglucemia)** o **baje demasiado (hipoglucemia)**.

El nivel de azúcar en la sangre sube si no tiene suficiente insulina o si sus células no pueden utilizar la insulina que ya está allí.

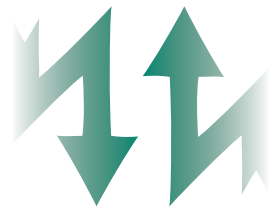
Valores ideales de azúcar en la sangre (si tiene diabetes):

- 70-130 mg/dL antes de las comidas
- Menos de 180 mg/dL entre una y dos horas después de las comidas



La hipoglucemia puede deberse a:

- Demasiado medicamento
- Se saltó una comida
- Retrasó una comida
- Comió demasiado poco en relación con la cantidad de insulina que se administró



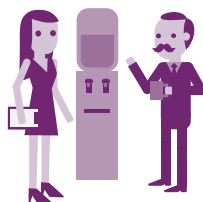
La hiperglucemia puede deberse a:

- No tener insulina suficiente (tipo 1)
- Tener insulina suficiente, pero no poder usarla (tipo 2)
- Demasiada comida o muy poca actividad física
- Una enfermedad, tal como un resfriado o una gripe
- Estrés (familiar, laboral)
- Fenómeno del amanecer (subida del nivel de hormonas producidas por el cuerpo entre las 4 y las 5 a.m.)

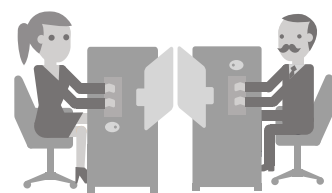
**¡HAGA
ACTIVIDAD
TODOS LOS DÍAS!**



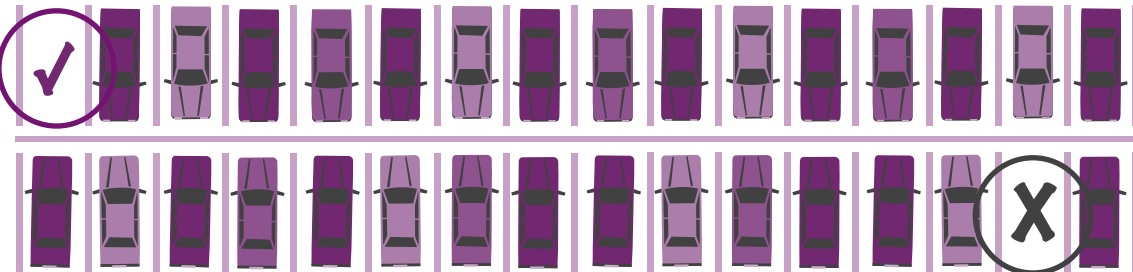
EN LUGAR DE



EN LUGAR DE



ESTACIONAMIENTO



ESTACIONAMIENTO

→→→ HACIA LA OFICINA

Usted tiene preguntas. Nosotros tenemos respuestas.

Hormona Health Network es su fuente confiable de educación endocrina para el paciente. Nuestros recursos en línea gratuitos están disponibles en hormone.org.

Edición adicional por Stephen Colgan Clement, MD, Inova Fairfax Hospital