

AJUSTÁNDOSE A LA VIDA CON DIABETES TIPO 2 O PREDIABETES

LO QUE SIGNIFICA

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

Diabetes significa que los niveles de glucosa en la sangre (también conocida como azúcar en la sangre) se encuentran elevados. A esto también se le conoce como hiperglucemia.

NO DIABETES
≤ 100 mg/dL

PREDIABETES
101 - 125 mg/dL

DIABETES
≥ 126 mg/dL

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

En la prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados, pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes. Esta condición lo pone a un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

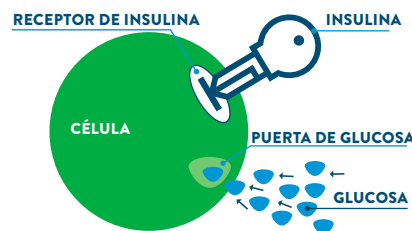
AUMENTO EN LA
GLUCOSA
TAMBIÉN CONOCIDO COMO HIPERGLUCEMIA

UNA EXPLICACIÓN UN POCO MÁS CIENTÍFICA

El tracto digestivo descompone los carbohidratos de los alimentos que come en glucosa. Con la ayuda de la insulina, una hormona producida por el páncreas, las células del cuerpo absorben la glucosa y la usan para energía.

Si tiene diabetes, el cuerpo no usa la insulina de forma apropiada. A esto se le conoce como resistencia a la insulina. Cuando esto ocurre, los niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados. Con el tiempo, el páncreas no puede producir suficiente insulina para regular la glucosa en la sangre. Demasiada glucosa en el torrente sanguíneo puede causar enfermedad cardíaca, enfermedad renal, daño a los nervios y pérdida de la visión.

En pacientes con diabetes, no hay suficientes “llaves” (insulina) que permitan a la glucosa entrar dentro de la célula, forzando a la glucosa a quedarse en el torrente sanguíneo.



IMPORTANCIA DE LA INSULINA



UNA DIETA APROPIADA Y EJERCICIO AYUDAN A LAS PERSONAS CON DIABETES A LLEVAR VIDAS SANAS.

¿CUÁLES SON MIS METAS PARA EL MONITOREO DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

La Asociación Norteamericana contra la Diabetes sugiere los siguientes objetivos de azúcar en la sangre para la mayor parte de los adultos con diabetes, excepto en mujeres embarazadas. Consulte con su equipo de atención médica para determinar la meta adecuada para usted.

NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

ANTES DE LAS COMIDAS

DESPUÉS DE LAS COMIDAS

80-130 mg/dL

<180 mg/dL

— **NIVEL DE A1C: MENOS DEL 7%** —



MONITOREE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

CORTO PLAZO

Para verificar el azúcar en la sangre diariamente, puede que tenga que depender de un medidor o un medidor de glucosa continuo. Comúnmente, se verifica el azúcar en la sangre antes de la comida (en ayunas) o dos horas después de una comida. Consulte con su equipo de atención médica en cuanto a la frecuencia y a cuándo debe verificar su glucosa en la sangre y cuáles deben ser sus valores individuales.

DÁNDOLE SEGUIMIENTO A LA DIABETES

DE DOS MANERAS

VERIFIQUE LA HEMOGLOBINA A1C

LARGO PLAZO



Su médico puede ayudarle a dar seguimiento a su diabetes a largo plazo ordenando pruebas de hemoglobina A1c, la que indica el nivel promedio del azúcar en la sangre en los pasados tres meses. Si padece de diabetes, lo más probable es que su valor meta de A1c sea <7%.

PUÉDE QUE LA DIABETES LE ENVÍE SEÑALES DE AVISO – ESCUCHE A SU CUERPO

QUÉ HACER

AZÚCAR BAJO EN LA SANGRE

La hipoglucemia, también conocida como azúcar bajo en la sangre, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre se encuentra muy por debajo de su nivel en ayunas. En muchas personas con diabetes, eso significa un nivel de 70 miligramos por decilitro (mg/dL) o menos.

SÍNTOMAS

MENOS DE 70 mg/dL

- Temblores
- Sudoración
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Cansancio o debilidad
- Mareo o aturdimiento
- Confusión o desorientación
- Irritabilidad o nerviosismo
- Latidos del corazón rápidos

CAUSAS

- Omitir o retrasar las comidas
- Usar demasiado medicamento antidiabético
- Usar los medicamentos antidiabéticos con mucha frecuencia
- Más actividad física de lo usual
- Beber alcohol
- Efectos secundarios de medicamentos

¿CÓMO MANEJARLO?



Cuando el azúcar en la sangre es menor de 7 mg/dL, hay maneras fáciles de llevarlo a un nivel más seguro. Coma de inmediato uno de los siguientes. Cada uno de estos tiene cerca de 15 gramos de carbohidratos.

- ½ taza (4 oz.) de jugo de frutas o una bebida carbonatada regular (no dietética)
- 8 oz. de leche
- 5 a 7 dulces duros
- 1 cucharada de azúcar o miel

Después de 15 minutos, vuelva a verificar el nivel. Si aún sigue por debajo de 70 mg/dL, consuma otro de los alimentos mencionados. Esto debe repetirse hasta que el nivel se encuentre sobre 70 mg/dL.

AZÚCAR ALTO EN LA SANGRE

La hiperglucemia, o azúcar alto en la sangre en ayunas, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre se encuentra demasiado alto, por lo regular, 180 mg/dL o más.

SÍNTOMAS

MÁS DE 180 mg/dL

- Sed
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza
- Orinar con frecuencia
- Visión borrosa

CAUSAS

- Comidas abundantes
- Medicamento antidiabético o insulina insuficiente
- Poca actividad física
- No beber suficiente líquido, como agua
- Efectos secundarios de medicamentos
- Enfermedad o lesión
- Estrés

¿CÓMO MANEJARLO?

La dieta, la actividad física y los medicamentos influyen en el azúcar alta en la sangre. Si su azúcar en la sangre con frecuencia se encuentra alta, hable con su equipo de atención médica para hacer ajustes en su régimen actual.



 **CONSULTE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA ACERCA DE QUÉ NIVELES SON DEMASIADO BAJOS O DEMASIADO ALTOS PARA USTED.**

NIVELES SEVERAMENTE BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE



SÍNTOMAS

- No poder comer ni beber
- Ataques o convulsiones (movimientos espasmódicos)
- Inconsciencia

¿CÓMO MANEJARLO?

BUSQUE AYUDA DE INMEDIATO.. La hipoglucemia severa es muy peligrosa y puede requerir una inyección de glucagón. El glucagón es una hormona producida por el páncreas que ayuda a elevar el nivel de azúcar en la sangre. Hable con su equipo de atención médica acerca de cuándo y cómo usar un kit de emergencia de glucagón. Si a menudo sufre de hipoglucemia o ha tenido hipoglucemia severa, debe portar un brazalete o pendiente de alerta médica. Recibir atención inmediata puede ayudar a prevenir los problemas graves que acarrea la hipoglucemia.

CUANDO SE PADECE DE DIABETES, LA DIFERENCIA PUEDE ESTAR EN QUÉ, CUÁNDO Y CUÁNTO COME

QUÉ COMER

GUÍAS DIARIAS

A base de 2,000 calorías al día

PONGA SU ATENCIÓN EN LAS FRUTAS ENTERAS



Evite las frutas en puré o sirop
Elija frutas enteras frescas, congeladas, enlatadas o secas.

COMA MÁS VEGETALES



Varíe los vegetales
Elija una variedad de vegetales con color, frescos, congelados o enlatados.

ELIJA PROTEÍNA MAGRA



Varíe sus proteínas
Incluya mariscos, frijoles y guisantes, nueces y semillas sin sal, productos de soya, huevos y carnes y pollo sin grasa.

COMA GRANOS ENTEROS



Que la mitad de sus granos sean enteros
Busque alimentos de granos enteros leyendo la etiqueta nutricional y la lista de ingredientes.

ELIJA PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA



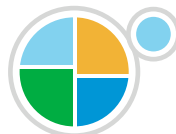
Elija leche o yogur bajo en grasa o sin grasa
Leche, yogur y bebidas de soya (leche de soya) sin grasa pueden ayudar a reducir las grasas saturadas.

A todos nos encanta comer. Padecer de diabetes no significa que no pueda continuar disfrutando sus comidas favoritas. Con alguna información básica y un poco de planificación, la diabetes puede manejarse sin interrumpir demasiado la vida diaria.



¿QUÉ PUEDO COMER?

Puede comer de una variedad de alimentos sanos de cada uno de los 5 grupos de alimentos.



myplate.gov

¿CUÁNTO DEBO COMER DIARIAMENTE DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS?

La cantidad de comida que necesita de cada grupo depende de factores como, su edad y la cantidad de actividad física. Su profesional de atención médica puede recomendarle lo que es correcto para usted. A continuación, encontrará recomendaciones generales a base de una dieta de 2,000 calorías.



¿IMPACTAN DE ALGUNA MANERA ALGUNOS ALIMENTOS MÁS QUE OTROS MI AZÚCAR EN LA SANGRE?

Los carbohidratos le proveen energía a su cuerpo y cerebro. Es importante incluir carbohidratos en su dieta. De todas las cosas que come, los carbohidratos impactan primordialmente los niveles de azúcar en la sangre. Algunos carbohidratos liberan glucosa en la sangre rápidamente (índice glucémico alto), mientras que otros tienen poco o ningún efecto en la glucosa en la sangre (índice glucémico bajo). Por lo tanto, los carbohidratos con un índice glucémico alto harán que el azúcar en la sangre se eleve rápidamente, mientras que los carbohidratos con un índice glucémico bajo y fibra causarán una elevación baja del azúcar en la sangre, no significativa. Así que, debe dar seguimiento cuidadoso a los tipos y tamaños de las porciones de estos alimentos. Los siguientes son algunos alimentos que contienen carbohidratos:



- Granos (panes, galletas, arroz, cereales calientes y fríos, tortillas, pastas)
- Vegetales con almidón (papas, guisantes, maíz, frijoles, lentejas)
- Frutas y jugo 100% de fruta
- Leche y yogur sin sabor
- Dulces y postres

EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE CAUSAN UNA ELEVACIÓN DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

Cualquier alimento preparado con harinas refinadas (panes, pastas, cereales) o con azúcares añadidas (panecillos [muffins], bizcochos, galletas, sodas, jugos de frutas). Además, chips, papas blancas y arroz blanco.

CUANDO SE PADECE DE DIABETES, LA DIFERENCIA PUEDE ESTAR EN QUÉ, CUÁNDO Y CUÁNTO COME

CÓMO PLANIFICAR



¿CUÁNDO DEBO COMER?

La mejor manera de manejar el azúcar en la sangre es comer cantidades pequeñas y frecuentes a las mismas horas todos los días. Comience su día bien comiendo el desayuno. Luego, coma cada 4 a 5 horas con una merienda sana entre medio. Las meriendas sanas entre las comidas pueden ayudar a evitar la hipoglucemia. ¡Nunca omita las comidas!

 COMIDA 1	 MERIENDA	 COMIDA 2	 MERIENDA	 COMIDA 3	 MERIENDA
7AM - 8AM	10AM - 11AM	12PM - 1PM	3PM - 4PM	5PM - 6PM	Antes de ir a dormir



¿CUÁNTO ES EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN?

1 TAZA DE PASTA COCIDA =



1 pelota de béisbol

½ TAZA DE FRUTAS O VEGETALES =



½ pelota de béisbol

1 ONZA DE CARNE MAGRA =



1 cajita de hilo dental

1 ONZA DE QUESO =



3 dados

EJEMPLOS DE TAMAÑOS DE PORCIONES



FRUTA
1 taza =

- 1 manzana pequeña
- 1 banano grande
- 8 fresas grandes
- 1 taza de jugo 100% de fruta



VEGETALES
1 taza =

- 2 tazas de espinaca cruda
- 1 taza de judías verdes cocidas
- 1 taza de pimientos verdes crudos
- 1 taza de papas majadas



PROTEÍNA
1 onza =

- 1 huevo
- 1 oz. carne o pollo cocido
- ¼ taza de frijoles cocidos
- 1 cucharada mantequilla de maní
- 12 almendras



GRANOS
Equivalente a 1 onza =

- 1 rebanada regular de pan
- ½ taza de arroz cocido
- 1 tortilla de harina pequeña (6 pulgadas)
- ½ taza de pasta cocida



Al menos, la mitad de los granos deben ser enteros.



LÁCTEOS
1 taza =

- 1 taza de yogur sin sabor
- 1 taza de leche descremada
- 1/3 de queso rallado
- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de yogur congelado

Su equipo de atención médica puede ayudarlo a determinar sus necesidades nutricionales específicas.