

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad común en la que el cuerpo no es capaz de procesar bien el azúcar. Los niveles de azúcar en la sangre aumentan. Esto produce inflamación en el cuerpo. Con el tiempo, los altos niveles de azúcar pueden causar daño en el cuerpo entero. La buena noticia es que hay muchas maneras de prevenir la diabetes y de mejorar el nivel de azúcar en la sangre una vez que hay un diagnóstico.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE?

Muchas personas no tienen síntomas cuando desarrollan diabetes por primera vez. Si los niveles de azúcar en la sangre suben mucho puede que tenga mucha sed o que tenga que orinar más. Con el tiempo, el riñón, los nervios, y los ojos pueden sufrir daños. El riesgo de sufrir ataques cardíacos y cerebrovasculares también puede aumentar.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

La insulina es una hormona producida en el páncreas. La insulina ayuda al cuerpo a usar el azúcar que tomamos cuando comemos. En los pacientes con diabetes este proceso no funciona bien. En la diabetes tipo I, el cuerpo no produce suficiente insulina. En la diabetes tipo II, la insulina no funciona de la manera que debería. En ambos, los niveles de azúcar en la sangre suban. Estos altos niveles de azúcar pueden causar daño en los órganos mencionados anteriormente.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR?

Mejorar la dieta y aumentar el nivel de actividad puede ayudarle a mejorar. La pérdida de peso puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre. ¡Los cambios en el estilo de vida pueden ser muy buenos para la salud! Pídale más información a su doctora sobre cualquiera de las terapias siguientes, que podrían serle útiles a usted.

HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD:

La actividad física puede mejorar los niveles de azúcar en la sangre. Hacer ejercicio por lo menos de 25 a 40 minutos, 3 o 4 veces a la semana es beneficioso. Trate de hacer ejercicio hasta un total de 150 minutos cada semana. La combinación de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento puede ser beneficiosa. Aumente gradualmente el nivel de actividad, no lo haga todo de golpe.

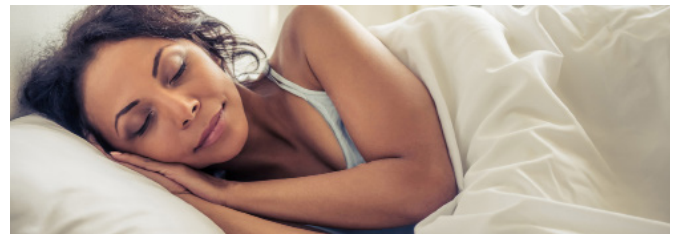
COMER SANO

La dieta es una parte muy importante del control de la diabetes. Si usted come muchos alimentos que son altos en azúcar o carbohidratos, el cuerpo tendrá dificultad para mantener niveles de azúcar normales en la sangre. Los carbohidratos son el azúcar y los almidones que usted come. Trate de limitar la cantidad de estos tipos de alimentos. También es importante evitar las bebidas azucaradas como la soda y los jugos. Intente comer

más verduras, frutas y granos enteros. Comer más fibra también puede ayudar. Todo el mundo con diabetes debe ver a un nutricionista, si es posible.

TERAPIAS MENTE-CUERPO

El estrés de la vida y los trastornos del estado de ánimo también pueden empeorar la diabetes. La terapia cognitivo-conductual es un tipo de consejería que puede ser útil. Puede ayudarle a entender el efecto que sus hábitos tienen sobre su salud. Este es un tipo de terapia que se puede hacer con un profesional de la salud mental. Puede ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida y mantener hábitos saludables a largo plazo. La meditación de atención plena es otra técnica que se puede aprender durante el asesoramiento. Le permite estar más presente en cada momento. También puede conducir a la reducción del estrés.



DORMIR

Los problemas con el sueño son comunes en los pacientes con diabetes. Incluso pequeños cambios en el ciclo de sueño pueden empeorar los niveles de azúcar si usted tiene diabetes subyacente.

MEDICINAS Y SUPLEMENTOS HERBALES

Algunos remedios naturales pueden ayudar con la diabetes. La canela, la berberina, el ginseng y el fenogreco son algunos de los que pueden ser beneficiosos. Sin embargo, algunos de estos suplementos pueden interferir con otros medicamentos que esté tomando. Asegúrese de hablar con un profesional de la salud sobre qué suplementos tomar.

PRODUCTOS FARMACÉUTICOS

Hay muchos medicamentos para la diabetes. Algunos se toman por la boca. Otros se inyectan, como la insulina. A menudo, se sugiere un medicamento inicial, la metformina.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/diabetes_spanish



