

TOME MEDIDAS PARA CONTROLAR SU DIABETES

Si bien la diabetes no puede curarse, usted puede vivir una vida larga y saludable. Lo más importante que puede hacer es controlar su nivel de azúcar en la sangre. Puede hacerlo al comer correctamente, hacer ejercicio, mantener un peso saludable y, de ser necesario, tomar medicamentos por vía oral o insulina.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que sucede cuando el cuerpo de una persona no produce una cantidad suficiente de la hormona insulina o no puede utilizar la insulina adecuadamente. Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 sucede cuando su páncreas no produce insulina. La diabetes tipo 2 sucede cuando el páncreas no produce suficiente insulina o las células de su cuerpo ignoran la insulina.

MOVERSE HACIA LA SALUD—LA DIABETES Y EL EJERCICIO

El ejercicio puede ayudar a controlar su peso y reducir su nivel de azúcar en la sangre. También reduce su riesgo de enfermedad cardíaca, una afección que es común en personas con diabetes.

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Hable con su médico de familia sobre el tipo de ejercicio que es ideal para usted. El tipo de ejercicio que deberá hacer dependerá principalmente de si sufre otros problemas de salud. La mayoría de los médicos recomienda ejercicio aeróbico que lo haga respirar más profundamente y que haga que su corazón trabaje más duro. Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen caminar, trotar, bailes aeróbicos o montar en bicicleta.

MANTENER EL EQUILIBRIO—LA DIABETES Y NUTRICIÓN

Lo que come está relacionado estrechamente con la cantidad de azúcar en su sangre. Las elecciones alimentarias correctas le ayudarán a controlar el nivel de azúcar en la sangre.



¿Debo seguir una dieta especial?

No existe una “dieta para la diabetes” específica. Su médico de familia probablemente le sugerirá que trabaje con un dietista certificado para diseñar un régimen de comidas. Un régimen de comidas es una guía que le indica qué tipos de alimentos comer a la hora de las comidas y como refrigerios. Para la mayoría de la gente con diabetes (y quienes no la tienen, también), una dieta saludable consiste en un 40 a 60 por ciento de calorías procedente de carbohidratos, 20 por ciento procedente de proteínas y 30 por ciento o menos procedente de grasas. La dieta debe ser baja en colesterol, baja en sales y baja en azúcar añadida. Elija una variedad de frutas y verduras frescas, granos enteros, carnes magras y pescado.

¿Puedo consumir azúcar?

Sí. En años recientes, los médicos han descubierto que comer algo de azúcar no suele provocar problemas a la mayoría de las personas que tienen diabetes, siempre y cuando sea parte de una dieta balanceada. Solo debe ser cuidadoso sobre la cantidad de azúcar que consume e intentar no añadir azúcar a los alimentos.

¿Hacer ejercicio representa algún riesgo para la gente con diabetes?

Sí, pero los beneficios superan por mucho a los riesgos. Hacer ejercicio regularmente hace que su cuerpo sea más sensible a la insulina y su nivel de azúcar en la sangre puede descender demasiado (llamado hipoglucemia) luego de hacer ejercicio. Es posible que deba revisar su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. Su médico puede decirle cuál debe ser su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.

Lista de verificación de ejercicio para gente con diabetes

- ✓ **Hable** con su médico de familia sobre el ejercicio ideal para usted.
- ✓ **Revise** su nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio.
- ✓ **Revise** sus pies en busca de ampollas o úlceras antes y después de hacer ejercicio.
- ✓ **Utilice** el calzado y las calcetas adecuadas.
- ✓ **Beba** muchos líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio.
- ✓ **Caliente** antes de hacer ejercicio y permita el enfriamiento después.
- ✓ **Tenga** un refrigerio a la mano en caso de que su nivel de azúcar en la sangre descienda demasiado.

AYUDAR A UN FAMILIAR QUE TIENE DIABETES

No es fácil para las personas escuchar que tienen diabetes. La diabetes es una enfermedad que no se puede curar. Es necesario darle atención todos los días. Siempre hay maneras de ayudar a un ser querido que tiene diabetes.

¿Cómo puedo ayudar a un familiar que tiene diabetes?

Primero, aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes. Mientras más sepa, más podrá ayudar. Recomiende a su familiar aprender más sobre la diabetes también. Segundo, sea comprensivo. Las personas se pueden sentir atemorizadas inicialmente cuando se enteran de que tienen diabetes. Dígale a su familiar que entiende cómo se siente. Pero no deje que su familiar utilice estos sentimientos como excusas para no cuidar su diabetes.

¿Cómo puedo ayudar a mi familiar a realizar cambios saludables?

Si comen sus alimentos juntos, coma los mismos platillos que come su familiar. Evite comprar alimentos que él o ella no debe comer. La gente que tiene diabetes en general debe seguir los mismos consejos de alimentación saludable que cualquier otra persona: Coma alimentos bajos en grasas, colesterol, sal y azúcar añadida. Aliéntelo a hacer ejercicio. Incluso podrían hacerlo juntos.

¿Qué más puedo hacer?

Aprenda cómo reconocer las señales de problemas. Conozca los síntomas de un nivel de azúcar en la sangre alto (llamado hiperglucemia) y un nivel de azúcar en la sangre bajo (llamado hipoglucemia). Comprenda que cuando su familiar está irritable o tiene mal humor, su nivel de azúcar en la sangre puede encontrarse muy elevado o muy bajo. En lugar de discutir, aliéntelo a que revise su nivel de azúcar en la sangre y corrija el problema.

REFERENCIAS

Toda la información se obtuvo de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la American Academy of Family Physicians (AAFP)