



pro mujer

Salud



HABLEMOS DE DIABETES

Nombre: _____



CONOCE MÁS SOBRE LA DIABETES



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que eleva los niveles de azúcar en la sangre. El azúcar que está en la sangre se llama glucosa.



¿PARA QUÉ SIRVE LA GLUCOSA?

Es un tipo de azúcar necesario para el funcionamiento del cuerpo, sirve para obtener energía. La glucosa no es mala como a veces creemos, el problema con la diabetes es que no puede utilizarla de manera correcta, y desafortunadamente mucha glucosa en el cuerpo daña los órganos.



¿POR QUÉ LAS PERSONAS TIENEN DIABETES?

Porque el páncreas no produce suficiente insulina o porque el organismo no utiliza de manera correcta la insulina que produce. Por eso hay un aumento de azúcar en la sangre.



¿QUÉ ES LA INSULINA?

La insulina es una hormona que sirve para controlar el azúcar en la sangre. Cuando el páncreas no la produce, se sustituye con medicamento, es una maravilla para las personas con diabetes y se puede usar en etapas tempranas. Siempre siguiendo indicaciones médicas. La insulina no genera complicaciones, si no que las previene.

¿QUIÉNES PUEDEN TENER DIABETES?

TOD@S. Tu estilo de vida actual e historia de salud te acerca o te aleja de la diabetes.



PUEDO EVITAR LA DIABETES CUANDO:

- Mantengo mi peso adecuado.
- Realizo actividad física.
- Mi alimentación es nutritiva sin mucha grasa y azúcares.



MI RIESGO SE ELEVA:

- Si tengo familiares directos con diabetes.
- Si tengo hipertensión.
- En mujeres con síndrome de ovario poliquístico.
- En mujeres que tuvieron diabetes gestacional.
- En mujeres que tuvieron hijos que pesaron más de 4 kg al nacer.



¿CUÁNTOS TIPOS DE DIABETES EXISTEN?

Existen varios tipos de diabetes, las principales:



DIABETES TIPO 1

Causada por una reacción autoinmunitaria del cuerpo que impide la producción de insulina. Típicamente se diagnosticada en edades tempranas y requiere insulina desde el principio.



DIABETES TIPO 2

El cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Es la más común, generalmente se presenta en la adultez (aunque también en edades tempranas) y se asocia a dietas malsanas, obesidad, sedentarismo y genética.



DIABETES GESTACIONAL

Se desarrolla durante el embarazo, en mujeres que no han tenido diabetes. Generalmente desaparece después de que nace el bebé, representa un riesgo para diabetes tipo 2 en un futuro, tanto para la madre y el bebé.

TODAS SON CONTROLABLES.

¿CÓMO MIDO MIS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE?

La prueba más sencilla para revisarte es la que se toma en el dedo, es barata y rápida. Lo ideal es realizar mediciones en ayunas.



Cifras de alerta:

- **Toma en ayuno de más de 8 horas:** no debe estar a más de 125mg/dl.
- **Sin ayuno** no debe estar a más de 200 mg/dl. Si presentas niveles más altos, es sospecha de diabetes o diabetes mal controlada.

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?



Es una afección grave en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diabetes. Es sospecha de prediabetes niveles de: 100 a 125 mg/dl. **RECUERDA QUE SOLO UN PROFESIONAL MÉDICO TE PUEDE DIAGNOSTICAR, USANDO PRUEBAS DE LABORATORIO.**

¿QUÉ ES LA HIPOGLUCEMIA?



Cuando la glucosa en sangre es más baja de lo normal, menor a 70 mg/dl. Se presentan mareos, temblores, sudor, sensación de desmayo. Se puede aliviar consumiendo: 2 cucharadas de azúcar, un dulce, 1/4 de gaseosa con azúcar, 1/2 vaso de jugo de fruta.

2



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consulta a un especialista para mejorar tu alimentación.

PERMITIDO	EVITA
BEBIDAS	
Agua natural, infusiones, té, café sin azúcar. Si decides tomar alcohol limita a 1 o 2 copas.	Gaseosas con azúcar, jugos, refrescos con azúcar, licuados, bebidas alcohólicas.
CEREALES Y TUBERCULOS	
Cereales integrales, tortilla de maíz, elote desgranado, palomitas de maíz naturales. Pasta, yuca y papas (en pocas cantidades, 1/2 taza, 1/2 papa).	Harinas refinadas: pan blanco, galletas, bizcochos, empanadas, tortilla de harina, etc. Camote.
FRUTA	
Con bajo índice glucémico: fresas, durazno, ciruela, cereza, kiwi, manzana.	No en jugos, evita las de alto índice glucémico: naranja, plátano, sandía.
LACTEOS	
Descremados y sin azúcar. Yogurt natural, queso sin muchas grasas.	Los que tengan azúcar. Queso crema, crema de leche.

PERMITIDO	EVITA
VERDURAS	
Inclúyelas siempre	
GRASAS CON PROTEINAS	
Nuez, cacahuete, almendra, avellana.	
GRASAS	
Grasas vegetales: Aceite de canola, girasol, oliva o de aguacate	Grasas animales: Mantequilla, manteca de cerdo, sebo. Grasas saturadas y trans.
CARNE Y OTROS	
Huevo, pollo, pescado, algunos cortes magros (sin grasa) de carne roja, pechuga de pavo. Prepárala: hervido, asada, a la parrilla o a la plancha.	Carnes rojas con mucha grasa. Evita preparar la carne frita, empanizada o capeada. Embutidos.
LEGUMINOSAS	
Frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, habas, etc.	
OTROS	
Chocolate amargo (dos cuadritos).	Miel, caramelos, dulces, postres con mucha azúcar, cátsup.





3



ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Comienza con 3 sesiones de 10 minutos hasta llegar a 30 minutos. Menos de 10 minutos no cuentan: camina, corre, baila, sube baja escaleras anda en bicicleta.

Sube la intensidad poco a poco.

Planifica una actividad para que sea segura para ti:

- Examina tus pies y descarta lesiones.
- Usa zapatos cómodos y calcetines de algodón.
- Lleva agua natural y toma frecuentemente.
- Lleva una pulsera de identificación con tus datos, que indique que tienes diabetes.
- Lleva un caramelo por si sientes que baja la glucosa.
- Avísale a tus acompañantes como reconocer y tratarte si se te baja la glucosa.
- Si tu glucosa es menor a 100mg/dl come algo antes de comenzar.

4



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Los medicamentos son tus aliados para el control de tus niveles de glucosa.

¿Cómo funcionan los medicamentos?

Funcionan de diferentes maneras con el objetivo de bajar el nivel de azúcar en la sangre. En ocasiones es necesario combinar varios medicamentos.

¿No son mejores los remedios naturales?

Llevar una buena alimentación, hacer ejercicio, controlar el peso, son la base, sin embargo, es posible que necesites ayuda de los medicamentos para lograrlo.

¿Qué debo hacer para no olvidar tomar mis medicamentos?

Tómalos a las mismas horas, pon alarmas, guárdalos en un mismo lugar. En caso de viajar o salir de casa llévalos contigo. Ten suficiente medicamento para una semana al menos.

¿Puedo suspender el medicamento porque me hace sentir mal?

Nunca suspendas o modifiques tu tratamiento sin antes consultarlo con el personal médico. Infórmale de tus malestares él/ella evaluará si es necesario modificarlo.

Los familiares y amigos
son un apoyo importante para afrontar
la diabetes y para modificar los hábitos.

Busca apoyo y si conoces
a alguien con diabetes
¡sé ese apoyo que necesita!

APRENDE SOBRE DIABETES.



pro mujer

Salud



promujer.salud



saludpromujer



promujersalud.org