

A pesar de las sugerencias expuestas es posible que necesites medicamento reductor de glucosa

La modificación de hábitos y estilos de vida ayudarán a reducir la glucosa en sanguínea pero es importante consultar con su médico para obtener el manejo adecuado de su situación.

DIABETES



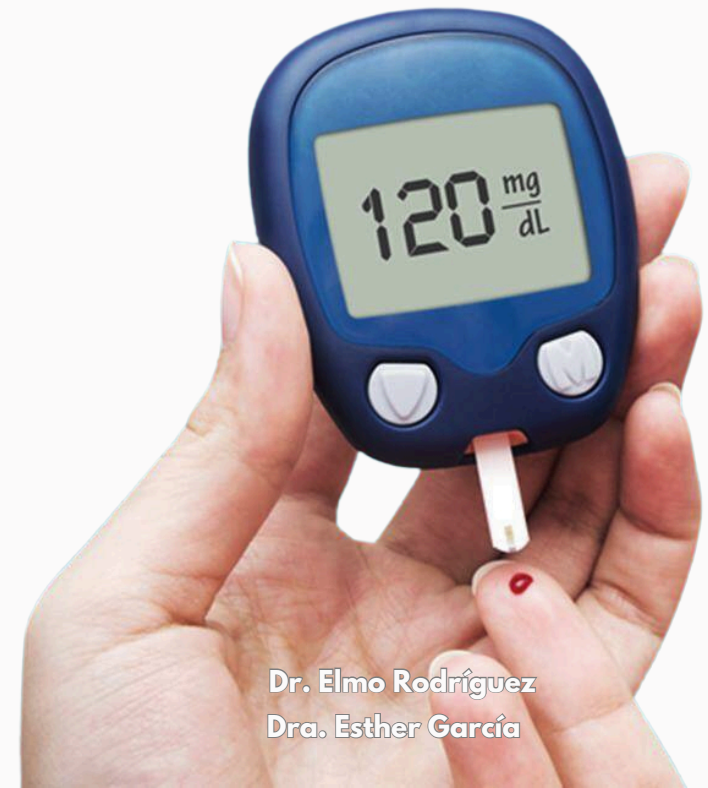
Ministerio de la Salud
Adventista

787-758-8282
Ext.255

Escanéa para más Información



Diabetes Mellitus



Dr. Elmo Rodríguez
Dra. Esther García

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no fabrica suficiente insulina por el páncreas o no usa la insulina de manera correcta.

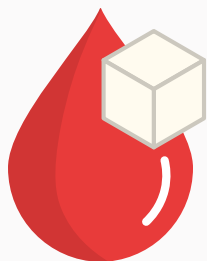
La diabetes causa que los niveles de azúcar en la sangre se eleven. La diabetes está asociada con la dieta. Es un desorden crónico en el metabolismo o utilización de los carbohidratos.



Tipos de Diabetes

- **Tipo I** - Asociada con la destrucción de las células beta del páncreas, las cuáles fabrican la insulina
- **Tipo II** - El páncreas produce suficiente insulina pero al cuerpo se le dificulta el poder utilizarla

Cuáles son los valores normales de azúcar en la sangre?



- Los valores normales por la cantidad de glucosa en la sangre se identifican en la escala de 70 - 100 mg/dL



Secretos para mantenerse saludable con diabetes:



Exceso de Peso

Se ha encontrado que la diabetes Tipo II mejora al bajar de peso.



Ejercicio

Reduce la grasa corporal y mejora la sensibilidad a la Insulina. Si lo haces al sol obtendrás mejores resultados.



No tome Alcohol, No Fumar

El Alcohol empeora la tolerancia a la glucosa. Las personas con diabetes que fuman tienen mayor riesgo de daño renal.



Aumente fibra dietética

El consumo de alimentos ricos en fibra como los vegetales, frutas y hojas verdes ayudarán a controlar mejor la glucosa en sangre.



Evite los productos azucarados

jugos, refrescos, dulces, galletas, bizcochos entre otros son alimentos que elevan la azúcar en sangre rápidamente.



Tome 2-3 litros de Agua diarios

Esto ayuda a mantener la concentración de glucosa controlada y la sangre fluida.