

# Diabetes

La glucosa, principal azúcar de la sangre, proviene de los alimentos que consumimos. El nivel de glucosa en la sangre sube después de una comida y pone en funcionamiento al **páncreas que genera la hormona insulina.**



La insulina trabaja como una llave que abre las puertas de las células y permite el ingreso de la glucosa, que es la mayor fuente de energía necesaria para desarrollar las funciones del cuerpo humano. Con la **diabetes tipo 2, la más común**, el cuerpo no produce o no usa bien la insulina, esto se conoce como **resistencia a la insulina.**

Como resultado, el nivel de azúcar en la sangre alcanza niveles más altos que lo normal. Los niveles elevados de azúcar representan un problema porque pueden provocar varias complicaciones de salud.

Muchas personas están en riesgo de diabetes tipo 2. Sus posibilidades de desarrollarla dependen de una combinación de factores , mencionamos algunos de ellos:

- Tener prediabetes: Significa que tiene niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para llamarse diabetes.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Tener 45 años o más.
- Tener familiares con diabetes.
- Tener presión arterial alta.
- Tener un bajo nivel de colesterol bueno (HDL) o un alto nivel de triglicéridos.
- Tener un estilo de vida inactivo.
- Fumar Si está en riesgo de diabetes tipo 2, usted podría retrasarla o prevenir su desarrollo al hacer unos cambios en su estilo de vida.

**Un examen de sangre puede mostrar si usted tiene diabetes. Un tipo de prueba, la HbA1c, también puede comprobar cómo está manejando su diabetes. Muchas personas controlan su diabetes a través de una alimentación saludable, actividad física y exámenes de glucosa en la sangre. Algunas personas necesitan además tomar algunas medicinas.**

# Diabetes

## ¿Cómo puedo prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2?

### -Perder peso y mantenerlo.

*El control del peso es una parte importante de la prevención de la diabetes.*

### -Seguir un plan de alimentación saludable

### -Hacer ejercicio regularmente.

*El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre.*

*Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2.*

### -No fumar o intentar dejarlo.

*Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes tipo 2. Si ya fuma, intente dejarlo*



## Prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c)

La prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c) es un examen de sangre para la diabetes tipo 2 y prediabetes. Mide el nivel **promedio de glucosa o azúcar en la sangre durante los últimos tres meses**. Los médicos pueden usar la prueba HbA1c sola o en combinación con otras pruebas de diabetes para hacer un diagnóstico. También utilizan la HbA1c para ver lo bien que está manejando su diabetes. Esta prueba es diferente a los controles de azúcar en la sangre que las personas con diabetes se hacen todos los días. El resultado de su prueba HbA1c se entrega en porcentajes. Mientras más alto sea el porcentaje, mayor es su nivel de azúcar en la sangre

# Diabetes

## Beneficios del ejercicio

- **Controlar su peso**
- **Reducir el riesgo de enfermedades del corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos.**
- **Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo.**
- **El ejercicio puede hacer más fácil dejar de fumar, reduciendo sus ansias y los síntomas de abstinencia.**
- **Mejorar su salud mental y su estado de ánimo**
- **Fortalecer sus huesos y músculos.**
- **Reducir el riesgo de caídas.**
- **Dormir mejor: El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido más tiempo**

