

Como poca azúcar: Hay varias cosas que usted puede hacer para estar seguro de que come poca azúcar. Por ejemplo:

- Coma más fibra en alimentos tales como frutas, legumbres, vegetales y avena.
- Beba agua y bebidas sin azúcar.
- Coma menos galletas, bizcochos, caramelos, ya que todos estos aumentan el nivel de azúcar en la sangre.
- Utilice endulcorantes artificiales en bebidas y comidas.

Como menos sal: Para evitar la **presión arterial alta** y prevenir problemas de los riñones. Algunas maneras de comer menos sal son:

- No sazonar con sal en la preparación de la comida.
- Evitar los alimentos enlatados, envasados, y los embutidos como la salchicha y los salchichones.
- No ponerle sal a la comida ya servida.

Acerca del consumo de alcohol: El nivel de azúcar en la sangre le puede bajar peligrosamente si usted toma cerveza, vino o licores destilados. Las bebidas alcohólicas también tienen muchas calorías y le pueden causar dificultad en el control del peso.

Algunos consejos sobre actividad física o ejercicio:

- Sea más activo. Si usted hace más actividades físicas, va a sentirse mejor y controlará el peso y el nivel de azúcar en la sangre.
- Comience poco a poco. Si usted no está acostumbrado a hacer ninguna actividad física o ejercicio, debe consultar con un profesional de salud caminar, barrer el piso, e inclusive bailar son una buena forma de empezar.
- Haga alguna actividad física o ejercicios todos los días. Es mejor caminar diez o veinte minutos al día, que caminar una hora una vez a la semana.
- ¡Disfrute de la actividad! Haga una actividad física que realmente disfrute. Cuanto más le guste, más va a querer repetirla todos los días. Es bueno hacer ejercicios con un familiar o con un amigo.



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Avenida Tiradentes Esq. San Cristobal
Santo Domingo, D.N.

Teléfono: 809-541-3121
Web: sespas.gov.do

Diabetes

Programa Nacional para el
Control de las Enfermedades
Crónicas no Transmisibles
PRONCEC

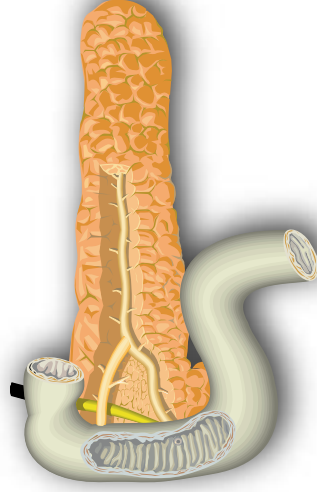


¿Qué es la diabetes?

La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa.

El páncreas, crea una hormona llamada insulina para ayudar al cuerpo a utilizar la glucosa.

En las personas con diabetes, no hay producción suficiente de insulina o ésta no funciona bien: Como consecuencia, el contenido de azúcar en la sangre aumenta.



Los síntomas de la diabetes

Quizás usted recuerde que tenía mucha sed y ganas de orinar antes de saber que tenía diabetes. Otros síntomas de la diabetes incluyen hambre constante, cansancio, piel reseca e infecciones frecuentes. Algunas personas notan una pérdida de peso. Se sienten enfermas, vomitan, o les da dolor de estómago.

Tipos de diabetes

Hay dos tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1 (comienza desde niños o en adultos jóvenes, el páncreas no produce insulina y debe inyectársela)

Diabetes tipo 2. es la más frecuente(suele presentarse en adultos con sobrepeso u obesidad, el páncreas produce insulina pero esta no puede ser utilizada correctamente, estos pacientes se les trata con pastillas).

Como controlo mi diabetes

Los dos tipos de diabetes (tipo 1 y tipo 2) pueden causar graves daños al cuerpo cuando el nivel de **azúcar en la sangre** está constantemente elevado. Los problemas más comunes son del corazón, los riñones, la vista, el sistema nervioso y los pies. Estudios recientes sobre diabetes indican que se pueden controlar estos problemas si el azúcar en la sangre se mantiene en un nivel lo más normal posible, se pierde peso y se hace ejercicio..



Algunos consejos sobre la alimentación

Si usted padece de diabetes, tiene que aprender a:

- Hacer horarios de comidas: Es importante comer tres veces al día, comer la cantidad adecuada y a la misma hora todos los días. Comer cada 4 ó 5 horas puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre.
- Incluya una variedad de alimentos en sus comidas: Debe seleccionar una variedad de comidas para su dieta para que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita.

Coma menos grasa: Las comidas horneadas, a la parrilla, al vapor o hervidas en agua son más saludables que los alimentos fritos. Usted sólo debe comer aquellas carnes que tengan muy poca grasa. Los productos lácteos (leche, queso, yogur y otros) también deben tener poca o ninguna grasa.