



# CÓMO CONTROLAR LA GLUCEMIA

## ✓ **COMPRENDA LA GLUCEMIA**

El primer paso para controlar su glucemia es comprender qué hace que aumenten sus niveles.

### GLUCOSA INSULINA

Los carbohidratos y los azúcares de los alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y en el aparato digestivo. De ese modo, la glucosa llega al torrente sanguíneo.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre y desciendan los niveles de glucemia.

*En la diabetes tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células porque:*

El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.



El páncreas pierde paulatinamente la capacidad de producir insulina.



Esto puede derivar en una glucemia alta.



## ✓ **SUPERVISE SUS NIVELES**

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de glucemia y proporcionar recomendaciones. Si le diagnostican diabetes tipo 2, deberá controlar su glucemia con regularidad.

Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) para comprender cómo controlar los riesgos de enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares si sufre de diabetes.

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes.
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o tener un accidente cerebrovascular.

Obtenga más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)



## CONSEJOS



### COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



### MUÉVASE MÁS

La actividad física puede ayudarlo a reducir el riesgo de diabetes y a regular la enfermedad en caso de que ya la padezca.



### CONTROLE SU PESO

Mantenga un peso saludable para ayudar a prevenir, retrasar o controlar la diabetes



### EVITE LA NICOTINA

Fumar, el vapeo, el tabaquismo pasivo o el consumo de tabaco pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, tener un accidente cerebrovascular, muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. También puede hacer que la prediabetes y la diabetes sean más difíciles de controlar.