



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÓMO CONTROLAR EL AZÚCAR EN LA SANGRE



✓ COMPRENDE LA GLUCEMIA (azúcar en la sangre)

Las pruebas de detección médicas suelen incluir la medición del nivel de glucosa en la sangre. Un nivel saludable de glucemia es un signo de que el cerebro, los riñones y el corazón están sanos. Si el nivel de glucemia es demasiado bajo, es posible que sientas cansancio o mareos, pero te sentirás mejor después de comer. Un nivel alto de glucemia puede estar relacionado con deshidratación o infección. Sin embargo, si el nivel de glucemia es demasiado alto de forma constante, puede significar que tienes prediabetes o diabetes.

GLUCOSA Cuando consumimos alimentos, nuestro cuerpo produce glucosa, un tipo de azúcar. Esta viaja por la sangre hasta los lugares del cuerpo donde se necesita energía. Otras partes del cuerpo necesitan insulina para transportar la glucosa a las células y utilizarla como energía. Las personas sanas pueden mantener un nivel saludable de glucemia si comen de forma inteligente, realizan actividad física, controlan el estrés y duermen bien.

En la diabetes de tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de ir a las células debido a los siguientes motivos:

↓ El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizarla eficazmente.

↓ El páncreas pierde lentamente su capacidad de producir insulina.

El resultado puede ser un nivel elevado de azúcar en la sangre.



✓ CONTROLA TUS NIVELES

Los profesionales de la salud pueden medir el nivel de azúcar en la sangre. Si padeces diabetes de tipo 2, es posible que tengas que controlar tu nivel de azúcar en la sangre más a menudo.

Si tienes diabetes, visita [American Heart Association | Diabetes](https://www.heart.org).

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Qué significa
Inferior a 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 mg/dl a 125 mg/dl	Prediabetes (glucosa en ayunas alterada)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o sufrir un ataque o derrame cerebral



CONSEJOS PARA EL ÉXITO



COME DE FORMA INTELIGENTE

Consuma una gran cantidad de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas magras, como el pescado y los mariscos. Bebe mucha agua. El agua puede ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas y procesadas, bocadillos salados y alimentos muy procesados.



MUÉVETE MÁS

El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. También puede ayudarte a controlar la diabetes si ya la padeces. El ejercicio también mejora la energía, el estado de ánimo y despeja la mente.



CONTROLA EL PESO

Mantén un peso saludable para ayudar a prevenir, retrasar o controlar la diabetes. Habla con un profesional de la salud a fin de saber qué peso es saludable para ti.



NO CONSUMAS NICOTINA

Evita fumar, vapear, usar bolsas de nicotina o consumir tabaco. Esto dificulta el control de la prediabetes y la diabetes. Incluso la exposición pasiva al humo puede causar daños.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (sitio web en inglés)