

# ¿Qué necesitas saber para llevar una diabetes sin complicaciones?



La diabetes inicia con la resistencia a la insulina, que puede ser causada por varios factores. El principal es acumular grasa en zonas donde no debería. Este exceso es debido a una mayor ingesta de alimentos y déficit de ejercicio.

Es primordial conocer acerca de tu padecimiento para poder controlarla, y porque no, revertirla.

Si realizas cambios en tu estilo de vida te ayudará a disminuir la dosis y cantidad de medicamentos que tomas. Este cambio mejorará tu salud a corto y mediano plazo, por lo que, te recomiendo:

## **1. Vigilar que tu glucosa se mantenga estable:**

En ayuno: **80-130** mg/dl.

Medición postprandial, después de ingerir alimento y dejar pasar 2 horas: menor a 180 mg/dl.

Los pacientes con diabetes tienen una prevalencia de 1.5 a 2 veces superior de presentar hipertensión arterial, que en los no diabéticos.

## **2. Mantener la presión arterial controlada:**

Si además tienes presión arterial alta, procura mantenerla controlada, **130/80** mmHg.

## **3. Vigilar tus niveles de triglicéridos y colesterol:**

Realizar exámenes de sangre cada 6 meses, vigilar que los triglicéridos se encuentren debajo de **150** mg/dl, y el colesterol malo conocido como lipoproteína de baja densidad (LDL) por debajo de **100** mg/dl, para evitar eventos cardiovasculares.

Además:

- Mantener un peso estable: come alimentos no productos.
- Realizar actividad física: caminar y ejercicios con intensidad. Entrenar fuerza.
- Evitar el alcohol y el tabaco
- Dormir 6 a 8 horas
- Evitar el estrés.
- Llevar una bitácora: coloca el día, la hora, la glucosa y presión arterial antes del desayuno y 2 horas después de comer.
- Plan de alimentación apropiado
- Seguir las prescripciones médicas

## **Beneficios**



Las complicaciones crónicas resultan tras años de un pobre manejo de la enfermedad. Al realizar actividad física, secretas la hormona *Irisina* que mejora el metabolismo y disminuye la glucosa.

Al mantener estables tus niveles de glucosa, tu cuerpo utiliza las grasas almacenadas y así ayudas a conservar normales los triglicéridos y el colesterol; no se acumula en tus arterias y tu presión arterial se encontrará en niveles adecuados.

Si sigues un plan de alimentación con las porciones adecuadas, estarás en el peso aceptable y estos pequeños cambios se reflejarán en tu salud, requiriendo menos medicamentos.

La diabetes mellitus tipo 2 si se puede restablecer, dejar atrás la medicación y recuperar tu salud. Si quieres revertir la enfermedad es necesario perder alrededor de 10-15% de masa grasa, así combatimos la resistencia a la insulina, el estrés oxidativo y la inflamación.

Establece un objetivo de bienestar y lo lograrás. Realízate un **diagnóstico metabólico**, invierte en tu salud, no gastes en tu enfermedad.



**Dra. Karina I. Castro Medina**

Médico cirujano

Educadora en diabetes

Especialista en diagnóstico metabólico

---