

El ejercicio puede controlar la diabetes:

- * Mejorando el uso de la insulina en el cuerpo.
- * Mejorando la fuerza muscular.
- * Controlando el peso corporal al quemar las grasas.
- * Disminuyendo el colesterol.
- * Disminuyendo la presión arterial.
- * Mejorando la circulación sanguínea y reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
- * Incrementando la fuerza y la densidad ósea.
- * Reduciendo el estrés.



Se recomienda realizar ejercicio al menos tres veces por semana durante 30 minutos mínimo y de forma continua, dependiendo de su condición física y las indicaciones de su médico.



En cuanto a la alimentación, ésta deberá ser :

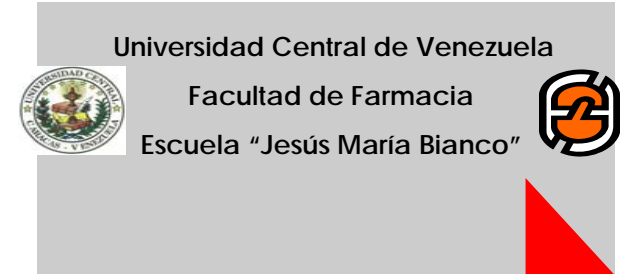
Balanceda, y no menos de seis comidas al día en moderadas porciones, rica en fibras ya que favorece la absorción lenta de glucosa, y se evitan elevaciones bruscas. Acompañada de mucho líquido. Se debe incluir en esta dieta frutas frescas, vegetales, pastas, arroz, pan y harinas integrales.

Es importante reducir la ingesta de grasas y de AZUCARES procesados, es mejor sustituirlos por edulcorantes artificiales.



BIBLIOGRAFÍA

- * American Diabetes Association. *Diabetes*. Consultado el 25 de Septiembre del 2009. disponible en: [<http://www.diabetes.org/about-diabetes.jsp>]
- * Medline Plus. *Diabetes*. Consultado el 26 de septiembre del 2009. disponible en: [<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001214.htm>]



DIABETES



¿QUE TANTO SABES?



SABIAS QUE....

La diabetes es una enfermedad que consiste en la incapacidad del cuerpo de producir insulina o de utilizarla adecuadamente, lo que causa trastornos en el metabolismo de los alimentos, lo cual hace que aumenten los niveles de glucosa en sangre (glicemia), en lugar de entrar a las células para producir energía.



Existen dos tipos de diabetes:

- * **Diabetes tipo I: o insulino dependiente** ya que el organismo no produce insulina y ésta debe ser administrada.
- * **Diabetes tipo II:** el organismo produce insulina pero no en cantidad suficiente, ó ésta no funciona adecuadamente. Es más frecuente en personas adultas, con antecedentes o con exceso de peso.

Pueden sufrir de Diabetes:

- * Aquellas personas que tengan familiares diabéticos directos (padres, abuelos, hermanos).
- * Personas obesas o con sobrepeso.
- * Personas mayores de 45 años.
- * Personas que padezcan de hipercolesterolemia, hipertrigliciridemia e Hipertensión Arterial.



Los síntomas de la Diabetes son:

- * Polidipsia o sed extrema.
- * Poliurea o aumento en la frecuencia de orinar.
- * Polifagia o aumento del apetito.
- * Dificultad de cicatrización de heridas.
- * Aumento de la frecuencia de infecciones.
- * Cansancio.
- * Somnolencia.
- * Visión borrosa.
- * Piel seca.



“Si su nivel de azúcar no se controla puede surgir problemas cardiovasculares, ceguera, daños en las extremidades inferiores (Pie Diabético)”.

Diagnóstico:

Si en una prueba de glucosa de sangre sin preparación alguna y repetida en varias oportunidades, el resultado es de 185 mg/dl o más, o se ha hecho una prueba en ayunas cuyo resultado es de 126 mg/dl o más, en varias oportunidades igualmente, **entonces usted puede estar padeciendo de diabetes, y lo recomendable es acudir al médico lo mas rápido posible.**

Tratamiento:

No existe cura para la diabetes. El tratamiento consiste en medicamentos que controlan la glicemia, así como llevar una dieta y ejercicio para controlar este nivel de azúcar en la sangre, al igual que prevenir los síntomas y sus complicaciones.

