

# MANTÉN BAJO CONTROL EL AZÚCAR EN LA SANGRE

## Conoce la glucemia

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. Un nivel saludable de glucemia es un signo de que el cerebro, los riñones y el corazón están sanos. 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.

## Conoce tus cifras

Los profesionales de los cuidados de 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.

**En la diabetes de tipo 2, la glucemia 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.

### Nivel de glucemia en sangre en ayunas, diagnóstico y significado:

- » Menos de 100 mg/dl: normal, rango saludable.
- » De 100 a 125 mg/dl: prediabetes (glucosa en ayunas alterada), mayor riesgo de desarrollar diabetes.
- » 126 mg/dl o más: diabetes mellitus (diabetes tipo 2), mayor riesgo de enfermedades cardíacas o ataques o derrames cerebrales.

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

## SECRETOS PARA EL ÉXITO

Recuerda estos consejos que te ayudarán a mantener el rumbo hacia tus objetivos de azúcar en sangre.

### » COME DE FORMA INTELIGENTE

Sigue una dieta en la que se incluyan verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal, como pescados y mariscos. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas o procesadas, alimentos salados, carbohidratos refinados y alimentos muy procesados.

### » MUÉVETE MÁS

Realizar actividad física puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes y ayudarte a controlar la enfermedad si ya la tienes.

### » MANTENTE BIEN CON EL PESO

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

### » NO SEAS TÓXICA

Fumar, vapear, exponerse al humo de segunda mano o consumir tabaco puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales, muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. También puede dificultar el control de la prediabetes y la diabetes.

## GO RED JUNTAS

Ayuda a otras mujeres a mantener bajo control su nivel de azúcar en sangre. Comparte recursos y formas de replantearte lo que bebes en [heart.org/sugar](http://heart.org/sugar).

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

