EJERCICIO COMO TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS II

La actividad física es uno de los pilares fundamentales junto con la medicación y la alimentación en el tratamiento de la diabetes mellitus. El sobrepeso y la obesidad producen una disminución de la acción de la insulina, lo que no permite un buen control de la diabetes.

Beneficios de la Act. física

- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Disminuye los niveles de colesterol malo.
- Mejora la presión y frecuencia cardíaca.
- Mejora la ansiedad y el estrés.
- Disminución del peso y aumento de la masa muscular.

¡RECUERDA!

Es importante que tengas todos tus controles al día, de esta forma evitarás descompensar tu diabetes.

- Fondo de ojo: cada 2 años
- Evaluación de pie diabético
- Exámenes al día
- Controles con médico al día
- Controles con enfermera al día
- Controles con nutricionista al día

GABRIELA MÉNDEZ CONTRERAS
INTERNA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.
FACULTAD DE MEDICINA.
UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL NORTE
SEDE COQUIMBO.

DIABETES MELLITUS TIPO II

¿CÓMO AFECTA EN MI SALUD?

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS II?

Es una enfermedad crónica, la cuál se caracteriza por presentar niveles de glucosa (azúcar) elevados en sangre (hiperglicemias). Esto podría ser provocado por una alteración en la producción o acción de la insulina en el organismo.

Valores normales de glicemia:

- **Ayunas:** 70 a 100 mg/dl
- **2 horas después de ingesta:** Menor a 140 mg/dl

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- **Orinar con mucha frecuencia**

- **Sensación de sed exagerada**

- **Aumento del apetito**

- **Pérdida de peso de forma abrupta**

- **Decaímiento**

DIABETES MELLITUS II Y ALIMENTACIÓN

- **La diabetes es una enfermedad en el cuál se debe cuidar la ingesta de carbohidratos... Pero, ¿por qué?**

¿Qué son los carbohidratos?

- **Son moléculas que cumplen la función de entregar energía a nuestro cuerpo.**

LOS CARBOHIDRATOS APORTADOS POR LA ALIMENTACIÓN, UNA VEZ ABSORBIDOS EN EL CUERPO, SE DIGIEREN Y TRASFORMAN EN GLUCOSA.

↓

LA GLUCOSA PASA A LA SANGRE Y GRACIAS A LA HORMONA INSULINA, INGRESA A LAS CÉLULAS DE NUESTRO CUERPO PARA PRODUCIR ENERGÍA.

↓

UNA PERSONA CON DIABETES NO PRODUCE O PRODUCE EN BAJAS CANTIDADES INSULINA, LO QUE AUMENTA LA GLUCOSA EN SANGRE PROVOCANDO SÍNTOMAS COMO: FATIGA, NÁUSEAS, AUMENTO DE SED, MICCIÓN FRECUENTE, ENTRE OTRAS.

POR ESTA RAZÓN ES IMPORTANTE CONTABILIZAR LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS A CONSUMIR PARA EVITAR ALTOS NIVELES (HIPERGLICEMIA) O BAJOS NIVELES (HIPOGLICEMIA) DE AZÚCAR EN SANGRE

CUIDADOS EN LA ALIMENTACIÓN

Debes preferir:

- **Consumir frutas y verduras con cáscara por su gran aporte de fibra.**
- **Legumbres y alimentos integrales al menos 2 veces a la semana.**
- **Consumir lácteos descremados por su bajo aporte en grasas de mala calidad.**
- **Consumir aceites vegetales, frutos secos y palta por su gran aporte de grasas de buena calidad.**
- **Consumir pescados bajos en grasa (atún al agua, merluza, jurel) y carnes bajas en grasas (posta rosada, posta negra, pollo, pavo, pulpa, etc).**
- **Consumir edulcorantes en reemplazo del azúcar de mesa.**

Debes evitar:

Consumir alimentos altos en azúcares, grasas saturadas, alto en calorías y en sodio.

¡Prefiere alimentos sin sellos!