

Estilo de vida saludable para las personas con diabetes

Crear hábitos alimenticios saludables, hacer ejercicio, contar los carbohidratos, trabajar con un nutricionista, mantener su mejor peso y aprender lo que funciona para todos ustedes juegan un papel en el control de la diabetes.

La comida que usted come se convierte en energía que su cuerpo necesita para funcionar. El proceso de digestión descompone los alimentos en glucosa (conocida como azúcar en la sangre) y los traslada al torrente sanguíneo. Luego, la hormona insulina (fabricada por el páncreas) ayuda a sacar la glucosa de la sangre y la coloca en las células, donde se utiliza como fuente de energía.

Cuando usted tiene diabetes tipo 2, su páncreas no puede producir suficiente insulina para controlar su nivel de azúcar en la sangre, o la insulina que su páncreas produce no puede entrar en las células (el término para esto es "resistencia a la insulina"). Ambos causan demasiada glucosa en su torrente sanguíneo, lo cual puede ocasionar problemas en su cuerpo. A corto plazo, los síntomas pueden incluir sed y micción excesivas. A largo plazo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y causar otros problemas de salud.

Cuando se tiene diabetes, es importante hacer todo lo posible para controlar el nivel de azúcar en la sangre y mantenerse lo más saludable posible. Los siguientes hábitos tendrán un gran impacto en su salud y en cómo se siente cada día:

- Pierda peso o mantenga su mejor peso.
- Haga algo de ejercicio o esté físicamente activo todos los días.
- Desarrolle buenos hábitos alimenticios.

Pierda peso o mantenga su mejor peso.

Perder entre el 5 y el 10% de su peso corporal puede ayudar a reducir la resistencia a la insulina y disminuir los niveles de glucosa en la sangre. Para perder peso y mantenerlo:

- Evite los alimentos ricos en calorías y azúcar (o límitelos a porciones pequeñas, que se consumen con poca frecuencia).
- Elija alimentos en su estado natural, en lugar de alimentos procesados o envasados.
- Evite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o con grasas *trans* (ninguna cantidad es saludable).
- Beba agua o agua de Seltz en lugar de bebidas con azúcar (incluyendo refrescos, bebidas deportivas, jugos de frutas, incluso jugos de frutas 100%).
- Aumente la ingesta de fibra.
- Realice actividades diarias.

Manténgase activo

El ejercicio regular puede mejorar el uso de la insulina, disminuir los niveles de glucosa en la sangre y ayudar a mantener el peso estable.

- Trate de hacer 35 minutos de ejercicio, como caminar rápido, por lo menos 5 veces por semana.
- Comience haciendo ejercicio de 10 a 15 minutos a la vez y aumente a 30 minutos.
- Si tiene que estar sentado por largos períodos de tiempo, levántese y muévase por lo menos cada 90 minutos.
- Asegúrese de informar a su médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.

Desarrolle buenos hábitos alimenticios.

Su meta es comer comida de verdad, ¡comida que sus abuelos reconocerían! Es posible que no tenga que renunciar a todos los alimentos menos saludables, simplemente disfrútelos con menos frecuencia y con más moderación.

Todos los días

- Coma en horarios regulares. No pase más de 5 horas sin comer. Hacer que sienta demasiada hambre puede conducir a opciones de alimentos poco saludables.
- Aprenda a leer las etiquetas. Una vez que conozca los nutrientes de sus alimentos favoritos, podrá tomar buenas decisiones por sí mismo.

Coma una variedad de alimentos verdaderos e integrales

- Una dieta equilibrada promueve una buena salud.
- Elija alimentos integrales de los principales grupos de alimentos.
- Evite los alimentos que están empacados o procesados.
- Coma frutas enteras en lugar de tomar jugo de frutas, el cual es muy alto en azúcar.

Invente un plato equilibrado y saludable en las comidas

- ¡Cómase el arco iris! Por lo menos $\frac{1}{2}$ de su plato debe ser verduras o ensaladas.
- Los carbohidratos no deben componer más de $\frac{1}{4}$ de su plato. Elija carbohidratos de granos enteros siempre que sea posible.
- Las proteínas como aves de corral, pescado, carnes magras, frijoles o tofu deben representar también alrededor de $\frac{1}{4}$ de su plato.

Limite o evite los alimentos con azúcar añadida

El azúcar de los alimentos y bebidas endulzados con azúcar puede elevar rápidamente los niveles de glucosa en la sangre y contribuir al aumento de peso.

- El azúcar se encuentra en los dulces, postres, dulces, bebidas, incluso en el aderezo para ensaladas y el ketchup.
- El azúcar también se conoce por muchos nombres diferentes, incluyendo miel, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, agave, melaza, jarabe de arce y muchos otros.
- Limite el consumo de alcohol y bebidas con azúcar, incluyendo refrescos, bebidas deportivas y jugos. En su lugar, elija agua o agua de Seltz.

- Limite el consumo de jugo a ½ taza (4 onzas) por día y bébalo sólo con una comida o un bocadillo.

Aumente la ingesta de fibra

La fibra puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre después de las comidas y también puede ayudarle a sentirse lleno/a, por más tiempo. Elija

- Verduras y frutas.
- Legumbres (frijoles secos y arvejas) como lentejas, garbanzos, frijoles negros.
- Granos enteros, como arroz, cebada, farro.
- Pan integral, salvado y cereales integrales.

Coma menos grasas saturadas y grasas más saludables

- Coma grasas saludables como aceite de oliva o de semilla de uva, aguacates y nueces.
- Limite las carnes rojas (bistec, hamburguesas) y recorte la grasa antes de cocinarlas.
- Elija productos lácteos bajos en grasa como leche, yogur y queso.
- Hornee asados, parrillas o alimentos a vapor. Evite las frituras.

Trabaje con un dietista

Un dietista de Partners puede ayudarle a elaborar un plan que incluya sus alimentos favoritos y mantenga su consumo de carbohidratos a un nivel adecuado. Pregunte a su proveedor si necesita contar los carbohidratos.

Mantenga un diario de alimentos

La evidencia muestra que las personas que controlan su consumo de alimentos toman mejores decisiones y pierden más peso que las que no lo hacen.

- Escriba todo lo que come en un cuaderno.
- Utilice una aplicación (si tiene un Smartphone) para realizar un seguimiento de los alimentos y contar las calorías y/o los carbohidratos: Glooko, Health2Sync, Glucosio, Calorie Counter, Diabetes Tracker, mySugr, BG Monitor, Beat O, Glucose Buddy, DiabetesConnect.

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite