

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a blue lancing device, which is a small, handheld instrument used to prick the skin for a blood sample. The right hand is positioned with the index finger extended, and a small, fresh drop of red blood is visible on the tip of the finger. The background is softly blurred, showing more of the person's hands and skin.

LA DIABETES tipo II

Martha Hahmann

ÍNDICE

Diabetes tipo 2	3
¿Qué pasa cuando falta glucosa?	5
Medidas para prevenir la diabetes tipo 2	7

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 se puede prevenir

La diabetes tipo 2 es distinta. A veces, es posible prevenir la diabetes tipo 2.

En la diabetes tipo 2, el páncreas produce insulina, pero el organismo no responde a esta hormona como debería. El problema, por lo general, está relacionado con el sobrepeso. En el pasado, sobre todo los adultos con problemas de sobrepeso padecían de diabetes tipo 2. Hoy en día, hay muchos niños y adolescentes con diabetes tipo 2, probablemente porque hay muchos niños y adolescentes con sobrepeso.

Una de las maneras de prevenir la diabetes tipo 2 es tener un peso normal y saludable. Otras medidas preventivas son comer alimentos nutritivos, frescos y saludables, y hacer ejercicio. Cuando una persona elige alimentos saludables y es más activa físicamente ayuda a que la diabetes no se convierta en un problema.

Ciertas personas son más propensas que otras a adquirir diabetes tipo 2, a causa de factores que no se pueden cambiar. Por ejemplo, la gente que es de origen indoamericano, afroamericano, hispano/latino, asiático o de las islas del Pacífico se encuentra más propensa a contraer diabetes tipo 2. La gente que tiene familiares con diabetes tipo 2 también corre un riesgo mayor.



¿Qué pasa cuando falta glucosa?

Cuando los niveles de glucosa en sangre están por debajo de la normalidad se produce una Hipoglucemia.

Hipo = bajo glucemia=glucosa en sangre

En general se empiezan a sentir las manifestaciones físicas de falta de glucosa cuando el nivel de glucemia está en 55 mg/dl o menos, cifra por debajo de la cual empiezan los síntomas o “señales de alerta”, aunque la sensibilidad y / o percepción de los mismos es diferente para cada persona. Las “señales de alerta” más frecuentes son:

- Sudoración (sin calor)
- Sensación de hambre de aparición brusca
- Debilidad
- Palidez

- Sensación de mareo
- Temblores y nerviosismo
- Palpitaciones
- Alteraciones del comportamiento
- Irritabilidad

Si no se corrige rápidamente esta situación pueden aparecer: visión borrosa, dificultad para hablar, confusión mental y pérdida del conocimiento (coma hipoglucémico)



Medidas para prevenir la diabetes tipo 2

Si no quieres padecer diabetes tipo 2 o si simplemente deseas sentirte más saludable sigue estos consejos:

- Elige alimentos que sean saludables. Intenta comer alimentos con bajo contenido de grasas pero con un alto contenido de otros nutrientes, como cereales y panes integrales, frutas, verduras, productos lácteos y proteínas magras (con poca grasa). Estos son alimentos estupendos que te proveerán de los nutrientes necesarios para crecer, pero también te ayudarán a mantener un peso normal y saludable que te permitirá prevenir la diabetes tipo 2.
- Restringe el consumo de comidas rápidas y refrescos con azúcar. Ingerir gran cantidad de comidas rápidas, abundantes en calorías, y bebidas con alto contenido de azúcar, como

jugos, refrescos o té helado también contribuye al aumento de peso.

- Mantente activo. Otra manera de prevenir la diabetes tipo 2 es mantenerse activo y disminuir el tiempo que pasas en actividades sedentarias (ver TV, jugar a videojuegos o usar la computadora). No es necesario que te hagas miembro de un gimnasio o que practiques tres deportes por año escolar. Puedes mantenerte activo simplemente



sacando a pasear al perro, cortando la grama o ayudando en los quehaceres de la casa. Intenta realizar alguna actividad que te ponga en movimiento todos los días.

- Si tienes preguntas sobre tu peso, no dudes en preguntar. Si crees que estás excedido de peso o simplemente no sabes qué significa estar saludable, habla con un médico o una enfermera especialista en nutrición. Estos profesionales te podrán ayudar a establecer un peso ideal y te dirán cómo lograr este peso y mantenerlo.







LA DIABETES

Martha Hahmann

646 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/prevention_esp.html

<http://www.fundaciondiabetes.org/diabetes/cont01.htm>