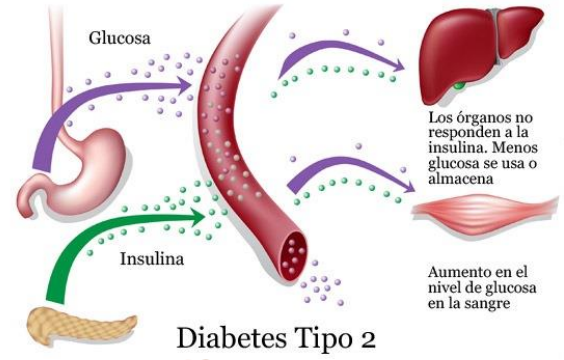


Diabetes tipo 2



En la diabetes tipo 2 (diabetes no dependiente de insulina), un problema con la insulina no permite que las células del cuerpo usen el azúcar (glucosa) de los alimentos. Normalmente, la insulina ayuda a que el azúcar entre a las células del cuerpo para obtener energía.

En la diabetes tipo 2, las células no responden a la insulina y no pueden obtener azúcar. Inicialmente, el páncreas genera más insulina para que las células respondan, pero con el tiempo, el páncreas no es capaz de mantener niveles altos de insulina

Esto resulta en niveles altos de azúcar en la sangre, y es posible que el cuerpo necesite la aplicación externa de insulina.

Cuando el azúcar se acumula en la sangre puede dañar su cuerpo. Al no controlarla, la diabetes puede:

- Hacerle sentir cansado y no poder concentrarse,
- Dañar los vasos sanguíneos de los ojos, y causar la pérdida de la vista,
- Causar infecciones o úlceras en los pies, que pueden resultar en la amputación de las extremidades,
- Causar el endurecimiento de las arterias, aumentando el riesgo de ataques cardíacos o derrames.



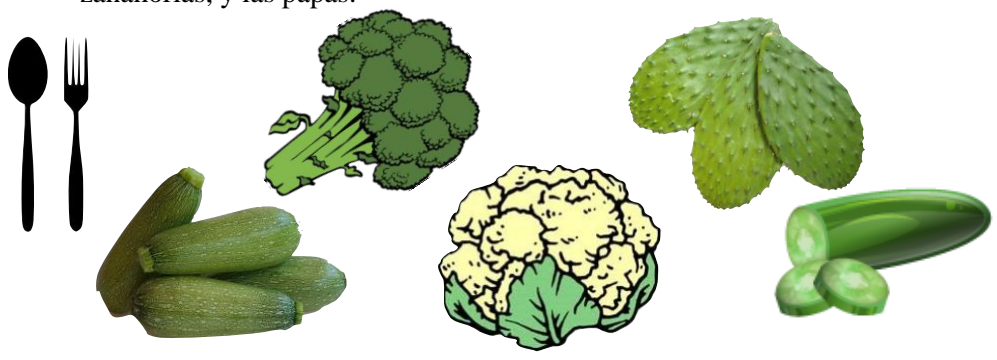
Afortunadamente, puede hacer cambios para ayudar a controlar o prevenir la diabetes tipo 2. **¡Sus decisiones pueden ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre!**

1. Elija alimentos naturales e integrales. Evite productos procesados (como las papitas fritas, o galletas) con ingredientes que desconozca- específicamente los que contienen azúcar añadido.

2. Al comer, incluya alimentos de todos los grupos: proteína (frijoles, lentejas, tofu, huevos, pescado, pollo), grasas saludables (aguacates, nueces, aceite de oliva) y carbohidratos (verduras sin almidón, hortalizas, y granos integrales).



3. Al menos la mitad de su plato debería contener verduras sin almidón y bajas en azúcar como pepinos, nopales, espinaca, brócoli, coliflor, calabacines, ensalada mixta, etc. Reduzca el consumo de verduras altas en almidón y azúcar como las zanahorias, y las papas.



4. Reduzca el consumo de pan, arroz blanco, tortillas y papas.

Trate de limitar su consumo a 1-2 tortillas o media taza de arroz *integral* o un camote al vapor (ésta es la mejor opción). Elija granos integrales en vez de productos de harina blanca.



5. Coma frijoles regularmente - frijoles negros, pintos o rojos, garbanzo, o lentejas. ¡De cualquier variedad!



6. Limite el consumo de frutas - es mejor comerlas con nueces u otras comidas; elija arándanos u otro tipo de baya, manzanas, y peras. *Evite frutas altas en azúcar* como las bananas, los mangos y otras frutas tropicales.

7. Lleve meriendas saludables al salir de casa como nopales, pepinos, jicama, o apio con aguacate y limón. Almendras o nueces crudas con manzanas, peras o bayas como arándanos.

8. Evite todo tipo de azúcar (artificial y natural); ¡Considere la canela en polvo o stevia como sustituto!



9. Evite gaseosas y jugos; beba más agua – como 8 vasos al día.



10. Evite comer productos lácteos en grandes cantidades (reduzca su consumo de leche, queso, crema y yogur dulce). Elija yogures naturales en vez de crema.



11. Cocine a fuego lento. Mojado es mejor; prepare comidas al vapor o hervidas por cortos períodos de tiempo. Cuando cocine con aceite, usa oliva en fuego lento o aceite de coco, y evite otros aceites vegetales y margarina.

12. ¡Aumente su actividad física! Deje tiempo para hacer ejercicios aeróbicos (caminar, correr, andar en bicicleta, fútbol, nadar, hacer zumba, etc.) por lo menos 45 minutos al día, 5 veces a la semana. También, trate de estirar los músculos con más frecuencia e incluir ejercicios de fuerza (como sentadillas o levantamiento de pesas).



13. Trate de dormir al menos 8 horas cada noche e toma siestas cortas si necesita.

14. Tome sus medicinas regularmente según la dosis recetada por su doctor.

15. Pregúntele a su médico cada cuánto debería verificar sus niveles de azúcar en la sangre y asegúrese de hacerlo regularmente.



16. Limite su consumo de alcohol y deje de fumar. Busque ayuda en una clínica o llame al 1-800- 45 NO FUME (1-800-456-6386).



17. Consulte a la herbalista/nutricionista de Street Level para saber más sobre la diabetes tipo 2 y aprender maneras de controlarla - Pregunte por las horas de consulta.

