

REPORTE ESPECIAL

# 10 Cosas Que NO Debes Hacer

## Si eres Diabético

[www.ControleLaDiabetesTipo2.com](http://www.ControleLaDiabetesTipo2.com)



# 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

## Introducción

La diabetes es un conjunto de enfermedades del metabolismo que tienen en común la hiperglucemia, es decir, un aumento de la glucosa en la sangre. Además, existe una disfunción en la célula B del páncreas encargada de secretar insulina, hormona que hace que la glucosa entre a las células del cuerpo para producir energía.

Según la Asociación Americana de Diabetes existen varios tipos de ella. Los más conocidos son la diabetes tipo 1A y la diabetes tipo 2. Consulta a tu médico para saber cuál tipo de diabetes tienes.

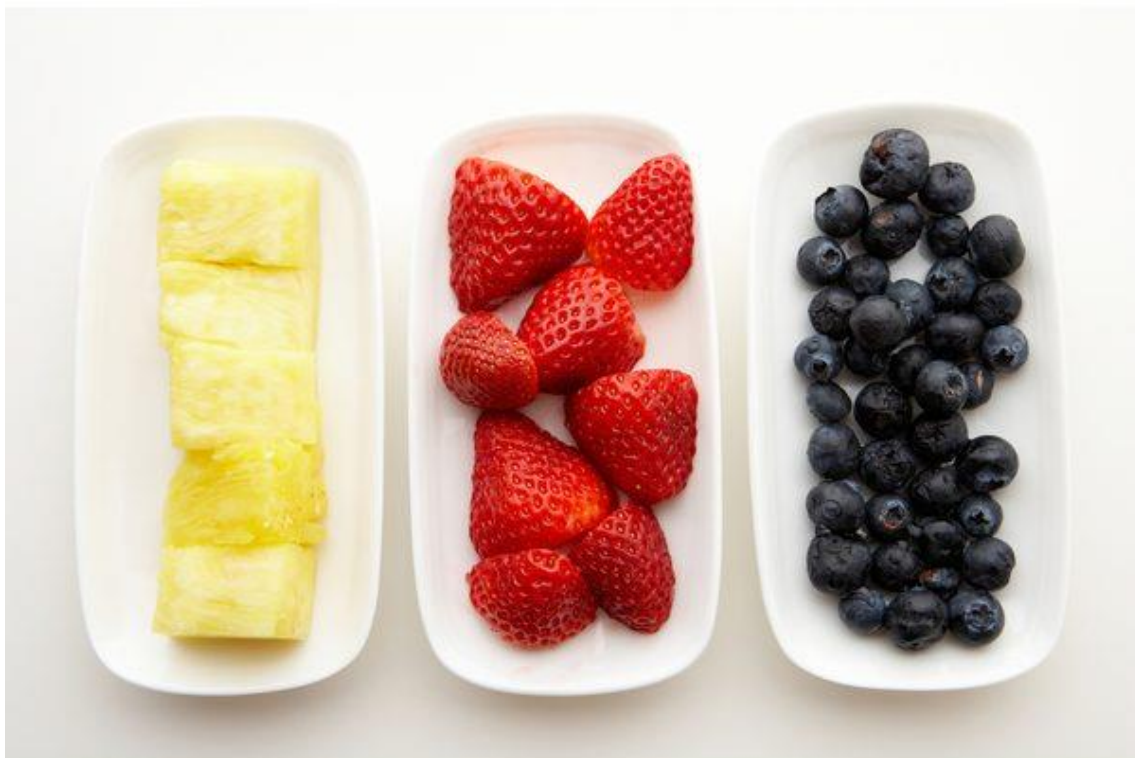


## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 1 - Controla tu alimentación

La glucosa de nuestro cuerpo proviene del hígado y de los alimentos que consumimos. Hay alimentos que aumentan rápidamente los niveles de glucosa en la sangre mientras que otros la van liberando lentamente. En el primer grupo encontramos a las bebidas azucaradas, los dulces y cualquier tipo de alimento que contenga azúcares simples, por lo tanto, debes evita estas comidas.

En el segundo grupo encontramos aquellos alimentos que tienen azúcares complejos como la avena y la harina integral. También puedes consumir frutas y verduras, aunque debes evitar los frutos disecados.





## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 2 - No dejes de tomar la medicación

Existe una gran cantidad de medicamentos en el mercado farmacológico que ayudan a controlar la diabetes. Los grupos más usados por sus beneficios y costos son las biguanidas y las sulfonilureas.

El principal representante de las biguanidas es la metformina, quizás el fármaco de primera elección por muchos médicos para la pre-diabetes y la diabetes tipo 2 y el principal representante de las sulfonilureas es la glibenclamida.

Estos medicamentos deben ser recetados por un médico y se tienen que tomar de la manera indicada por el profesional.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 3 - Nunca salgas sin insulina

La insulina es el tratamiento principal para la diabetes tipo 1a, aunque también tiene sus utilizaciones en la diabetes tipo 2. En la diabetes tipo 1a la disfunción de la célula B pancreática es total y la ausencia de insulina es completa.

Existen varios tipos de insulina, y las más utilizadas son la NPH y la insulina regular. Si vas a comer fuera de tu casa o ir a una fiesta, es muy importante que lleves contigo la insulina. La hiperglucemia puede ser muy perjudicial para tu cuerpo.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 4 - Siempre lleva contigo alguna comida dulce

Puede ser paradójico, pero es muy importante que nunca salgas de tu casa sin llevar algo dulce contigo, en especial si estás utilizando insulina. El principal efecto secundario de la terapia con insulina es la hipoglucemia (glucosa menor a 70 mg/dl) y, al igual que la hiperglucemia, los descensos de glucosa también son perjudiciales.

Si sientes hormigueo, cansancio, dolor de cabeza o tienes visión doble, puedes estar sufriendo de hipoglucemia. Siéntate, descansa, deja de conducir tu vehículo e ingiere algún alimento dulce ya que te puedes llegar a desmayar.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 5 - No fumes

El cigarrillo, aparte de estar involucrado en la formación de muchos tipos de cánceres, es muy nocivo para el endotelio, la parte interna de las venas y las arterias.

Unas de las complicaciones más comunes de la diabetes son la ceguera, la disfunción eréctil, la pérdida de alguna extremidad, el daño renal y el daño a los nervios.

Todas estas complicaciones se producen cuando se dañan las pequeñas y las grandes arterias. Las sustancias tóxicas del cigarrillo aceleran y empeoran los daños en los vasos sanguíneos.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 6 - No bebas alcohol

Según la Asociación Americana de Diabetes una persona que padece, pero tiene controlada esta enfermedad puede beber hasta dos tragos por día si es hombre y un trago si es mujer.

Sin embargo, existen estudios como el del Dr Joaquín Fernandez-Solá, que presentan que aún en bajas cantidades el alcohol es perjudicial para la salud. El alcohol es metabolizado por el hígado, el cual a su vez es el encargado de mantener equilibrado los niveles de glucosa en la sangre.

Al disminuir la glucosa, el hígado libera a la sangre la que tiene almacenada. Cuando bebes alcohol el hígado no puede cumplir con esta función hasta metabolizar todo lo que se tomó, exponiéndote así a hipoglucemias graves.





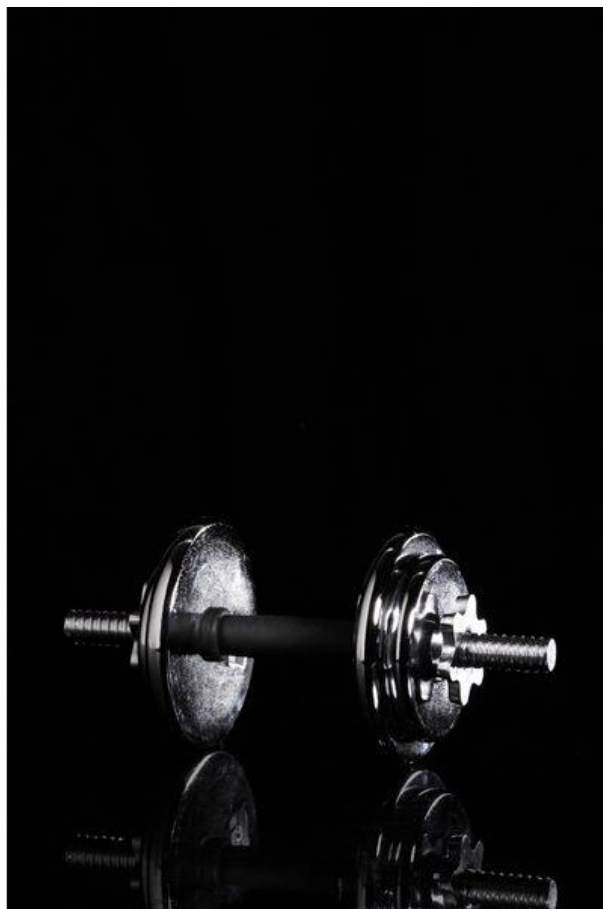
## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 7 - Nunca hagas ejercicio físico sin controlar tu glucemia

Antes y después de hacer alguna actividad física es necesario que controles tu glucemia con un "glucotest". Si tu glucemia es menor a 100 mg/dl es necesario que consumas una colación de 20 gr de hidratos de carbono. Una glucemia entre 100 y 250 mg/dl se considera aceptable para iniciar un trabajo físico.

Si tienes una glucemia mayor a 250 mg/dl necesitas hacerte un examen de orina y medir los cuerpos cetónicos, los cuales son los desechos de las grasas utilizadas para producir energía.

Esto indica que el tratamiento no está siendo efectivo ya que hay más glucosa en la sangre que dentro de la célula. Si no tienes cuerpos cetónicos en orina puedes hacer ejercicio, pero si tienes no hagas actividad física hasta que tu médico te lo permita.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 8 - No utilices zapatos apretados

Los pies son una de las partes del cuerpo que más debe cuidar un diabético. La diabetes al dañar las arterias de las piernas y los pies disminuye la sensibilidad y la capacidad del cuerpo de autorrepararse.

El uso de calzado apretado puede lastimar los pies sin que la persona se dé cuenta.

Muchas veces se producen infecciones y úlceras que terminan por causar la amputación del miembro comprometido. Si eres diabético, siempre debes revisar tus pies antes de dormir.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 9 - No subas de peso

El sobrepeso es un factor importante en la diabetes tipo 2 ya que el exceso de peso favorece lo que se conoce como resistencia a la insulina, presente en este tipo de diabetes.

La pérdida de peso en los pacientes con diabetes tipo 2 puede restaurar la sensibilidad de los receptores de insulina, lo que mejoraría la actividad de la célula B pancreática.

Se dice que una reducción de peso del 5 al 10% ya reduce el perfil glucémico y mejora la presión arterial.



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

### 10 - No dejes de visitar a tu médico y descarga la mejor guía del mundo de cómo Controlar La Diabetes Tipo2

La diabetes es una enfermedad que lamentablemente no tiene cura, pero si se puede controlar y llevar una vida normal, por eso está dentro del grupo de las enfermedades crónicas.

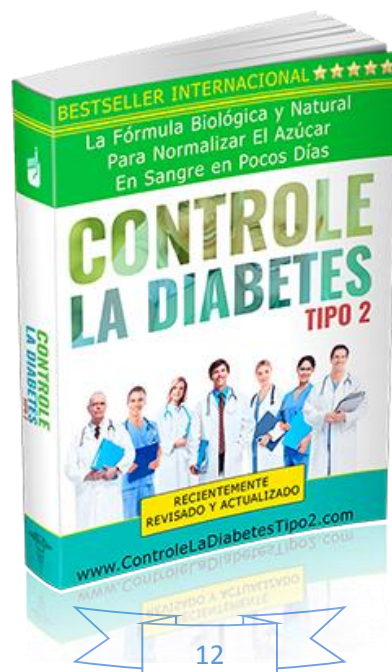
Es muy importante que hagas controles regulares con tu médico cada tres a seis meses para ajustar la medicación y hacer las modificaciones necesarias en tu tratamiento.

Existe un estudio (HbA1c o hemoglobina glucosilada) que le permite al médico conocer tus niveles de glucosa en los últimos tres meses, por ello es importante que te cuides todos los días y no solo la **semana previa al control.**

#### **ESTO SI LO DEBES HACER**

**Afortunadamente existe un libro electrónico** del cual soy autor del mismo y que puede ayudarte a **normalizar tus niveles de azúcar en sangre** y mantenerte siempre con mucha fuerza y vitalidad.

Te recomiendo que lo compres cuanto antes pues así tendrás esa ventaja que tal vez miles de diabéticos no tienen. El libro se llama [Controla La Diabetes Tipo 2](http://www.ControlaLaDiabetesTipo2.com).



## 10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

Si te gusto lo que aprendiste en este reporte comparte con alguien más esta información valiosa, con algún familiar diabético o algún amigo tal vez.

Se despide tu amigo deseándote una salud de hierro

MARCUS GALLAGHER

**Lic Marcus Gallagher**

**Experto en Nutrición y Diabetes**