

# LA INSULINO RESISTENCIA

## ¿Qué es la Glucosa ?

Normalmente cuando los alimentos (hidratos de carbono) se digieren se convierten en Glucosa, que es un tipo de azúcar que el organismo utiliza como fuente de energía para funcionar. La glucosa es distribuida a todo el cuerpo a través de la sangre, es el Combustible esencial para las células.

## ¿Cuáles son los niveles normales de glicemia?

70 a 99 mg/dl en ayunas y menor a 140 mg/dl 2 horas después de ingerir alimentos.

## ¿Cuáles son los niveles elevados ?

100 a 126 mg/ dl en ayunas y entre 140 a 200 mg/dl 2 horas después de ingerir alimentos.

## ¿Qué pasa si la glucosa se acumula en la sangre y no penetra en las células?

En lo inmediato, las células pueden quedar privadas de energía.

Con el paso del tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar los ojos, riñones, nervios o el corazón.



## ¿Para qué sirve la Insulina ?

Para que la glucosa pueda entrar a las células, es necesaria la presencia de una hormona llamada Insulina, producida por el páncreas.

## ¿Qué es la Insulino Resistencia ?

Es una condición, en la cual la Insulina del individuo es incapaz de hacer entrar la glucosa en los tejidos y de suprimir la producción hepática de ésta, por lo tanto el páncreas sigue produciendo mas insulina, provocando un estado de Hiperinsulinemia.

Las personas en esta condición pueden prevenir o retrasar la evolución de la enfermedad, a través de cambios en el estilo de vida, que incluyen baja de peso y realizar ejercicios físicos en forma habitual. La intervención temprana puede retroceder el tiempo y hacer que los niveles elevados de glucosa en la sangre se mantengan dentro de los parámetros normales.



## LA DIABETES TIPO 2

### ¿Qué es la Diabetes tipo 2?

La Diabetes tipo 2 es la clase de diabetes más común, es una enfermedad crónica controlable, es decir, dura toda la vida.

En el caso de las personas con Diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente Insulina, o bien esta hormona no es reconocida por las células, aumentando así el nivel de glucosa en la sangre.

### ¿Cuáles son los principales signos y síntomas de la Diabetes tipo 2?

- Sed excesiva (Polidipsia)
- Aumento de los deseos de orinar (Poliuria)
- Incremento del apetito (Polifagia)
- A menudo se siente cansado porque el cuerpo no puede convertir adecuadamente la glucosa en energía.



Pero no todas las personas tiene síntomas tan evidentes y la diabetes puede diagnosticarse en exámenes de rutina.

### ¿En qué consiste el tratamiento de la Diabetes tipo 2?

Los pilares fundamentales del tratamiento son:



- Alimentación adecuada
- Plan de ejercicio físico
- Medicamentos



Descubrir que uno sufre de Diabetes puede causar temor. Pero no se desespere. La Diabetes tipo 2 es una enfermedad seria, pero las personas con diabetes pueden llevar una vida saludable y feliz.

### ¿Quién adquiere Diabetes tipo 2?

La mayoría de los niños y adultos que adquieren Diabetes tipo 2 son obesos o tienen sobrepeso. El exceso de grasa dificulta más la respuesta de las células a la insulina. Y el sedentarismo reduce aún más la capacidad del cuerpo humano para responder a la insulina.



### Vivir con Diabetes tipo 2

- Alimentarse con una dieta saludable para conseguir un peso normal.
- Participar en actividades físicas con regularidad. El ejercicio ayuda a mejorar la respuesta del cuerpo humano a la insulina y a quemar más calorías, lo que puede facilitar la eliminación del exceso de grasa en el cuerpo.
- Conseguir y mantener un peso normal.
- Controlar regularmente los niveles de azúcar en la sangre.
- Recibir medicamentos que ayuden al cuerpo a responder a la insulina más efectivamente.
- Trabajar de cerca con su médico y su equipo de control de diabetes para conseguir el mejor control posible de la enfermedad.



El éxito de aprender a vivir con diabetes dependerá en gran medida, de su perseverancia en el cumplimiento de las indicaciones médicas.