

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando los niveles de azúcar en la sangre aumentan y el páncreas es incapaz de producir la cantidad suficiente de insulina para regularlos.

Si usted tiene diabetes o prediabetes, presenta un mayor riesgo de enfermedad cardíaca relacionada con esta. Las enfermedades cardíacas relacionadas con la diabetes pueden ser: enfermedad coronaria, insuficiencia coronaria, insuficiencia cardíaca y cardiomiopatía diabética.

La diabetes por sí misma lo pone en riesgo de enfermedad cardíaca.

Consejos para prevenir la diabetes.

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA

Este nutriente ayuda a eliminar el exceso de azúcar en la sangre y de paso protege la salud del corazón.

Por si fuera poco, proporciona mayor sensación de saciedad para controlar la ansiedad por ingerir alimentos ricos en calorías. Algunas fuentes de fibra son: cereales integrales, frutas y verduras, semillas, frutos secos.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

DEJAR DE FUMAR

El mal hábito de fumar no solo acarrea efectos secundarios en la salud del sistema respiratorio, sino que influye de forma directa en otros sistemas del organismo.

Las personas que no dejan el tabaco tienen mayores probabilidades de sufrir descontrol en sus niveles de azúcar en la sangre, incremento en el colesterol y triglicéridos, además de problemas de presión arterial.

EVITAR EL SOBREPESO

Aunque lo idóneo siempre es prevenir los problemas de sobrepeso, hay mucho por hacer si ya se padece.

Si este es el caso, es esencial mejorar los hábitos alimenticios y las rutinas de ejercicio para conseguir un peso equilibrado y sano lo antes posible.

Cada kilogramo de peso que se logre perder ya supone un beneficio para la prevención de la diabetes y otras patologías crónicas asociadas.

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 por sobrepeso aumenta a más del doble cuando se tienen antecedentes familiares.
¡Cuidado!

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

HACER ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

La práctica diaria o regular de varios ejercicios puede contribuir a regular los niveles de azúcar en la sangre y el sobrepeso.

A través de esta se activan los principales sistemas del cuerpo, además de mejorarse la actividad metabólica.

Por esto, tan solo 30 minutos de ejercicio al día pueden contribuir a evitar la diabetes y los problemas cardiovasculares.

REDUCIR LA INGESTA ALIMENTOS QUE CONTENGAN AZÚCARES REFINADAS

Por desgracia, el azúcar refinada ocasiona una grave adicción en el cuerpo que es muy difícil de dejar. Lo peor de todo es que está presente en muchos de los alimentos que se venden en el mercado y parece imposible no ingerir algunos cuantos gramos al día.

Lo que sí se puede hacer de seguro es reducir al máximo la ingesta de aquellos alimentos que de forma evidente dejan ver que contienen cantidades significativas de azúcares.

Entre estos cabe destacar: Bizcochos y dulces de panadería, bombones, chokolatinas, frutas en almíbar, mieles industriales, salsas, refrescos y gaseosas.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

INGERIR TORONJAS ANTES DE LAS COMIDAS

La ingesta de media toronja antes de dos de las comidas principales puede reducir de forma significativa el riesgo de diabetes tipo 2 y obesidad.

Este cítrico contiene un flavonoide llamado naringenina que podría mejorar la reacción de las células hacia la insulina.

HACERSE CHEQUEOS MÉDICOS REGULARES

La realización de un análisis de sangre por lo menos una vez al año puede ayudar a detectar a tiempo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, en especial si existen antecedentes familiares.

Al asistir al chequeo médico regular, pídale al médico hacer esta prueba para estar seguros que todo está bien.

CONTROLAR EL CONSUMO DE CARNES

Trata de comer más aves y pescado que carne de res y de cerdo.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

REDUCIR LAS GRASAS

Al cocinar, usa el mínimo de grasas saturadas. Reemplázalas por aceite de oliva.

CONTROLAR LA INGESTA DE BEBIDAS

Beber agua, además de hidratar y de ayudar a que el organismo funcione correctamente, te hará disminuir el apetito. Olvídate de las bebidas altamente procesadas.

DISMINUIR LA SAL

Reduce gradualmente la cantidad de sal para cocinar. A las 2 ó 3 semanas el paladar se acostumbrará. En vez de esto, duplica la cantidad de hierbas, en especial el orégano que es un alimento importante en el adecuado metabolismo de los azúcares.

AÑADE ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3

Como el pescado, y algunos aceites vegetales.

PREFERIR LÁCTEOS DESCREMADOS

Consume lácteos bajos en grasa.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

NO COMER FUERA DE CASA

No comer comida rápida es otra manera de prevenir la diabetes.

Preferiblemente 6 veces al día en pequeñas cantidades y respete los horarios de las comidas.

CONCÉNTRATE EN COMER BIEN

Si comes deprisa o haciendo también alguna otra actividad, la sensación de saciedad llegará demasiado tarde. Comer más despacio le da tiempo a tu estómago para mandar la señal al cerebro de que está lleno.

DUERME LO SUFICIENTE

Para que la tasa de metabolismo suba y los niveles de glucemia bajen.

LÍMITE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE ALTO NIVEL GLICÉMICO

Entre estos alimentos se encuentran el banano, mango de azúcar, chirimoya, uvas rojas, manzana roja, uvas pasas, ciruelas pasas, remolacha, zanahoria y ahuyama.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 050/B/2017

WEB GRAFIA

Los 7 consejos más eficaces para prevenir la diabetes. [En línea]. [Fecha de consulta: noviembre 9 de 2017 de 2017]. Disponible desde <https://mejorconsalud.com/los-7-consejos-mas-eficaces-para-prevenir-la-diabetes/>

Cómo Prevenir La Diabetes: 9 Consejos Valiosos. [En línea]. [Fecha de consulta: noviembre 9 de 2017 de 2017]. Disponible desde <http://libredediabetes.info/como-prevenir-la-diabetes.html>