

TÚ NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE BAJO CONTROL



Es cierto que cuando escuchamos el término "glucosa en sangre" pensamos en la diabetes. La diabetes es grave pero mucho antes de que se produzca su diagnóstico el

cuerpo mostrará signos de que los niveles de glucosa en la sangre son elevados.

Ingerimos glucosa con los alimentos que comemos. Esta sustancia se distribuye a cada célula de nuestro cuerpo, y en dosis correctas, es un nutriente esencial. El problema es cuando los niveles de glucosa se mantienen altos durante un período prolongado de tiempo; ello puede afectar al riñón, vasos sanguíneos, nervios y la vista.

En la actualidad, comemos más alimentos procesados y artificiales de lo que deberíamos. Este cambio negativo en los hábitos alimenticios conduce a un aumento del porcentaje mundial de personas diabéticas. ¿Cómo se puede evitar que esto suceda? Lo primero que hay que

 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: 021/A/2018

hacer es saber cuáles son las señales de un alto nivel de azúcar en sangre, así como la forma de identificarlas:

- 1.** Necesidad frecuente de orinar durante la noche
- 2.** Visión borrosa
- 3.** Dificultad para concentrarse
- 4.** Boca seca
- 5.** Impotencia
- 6.** Infecciones recurrentes
- 7.** Cicatrización lenta de cortes y heridas
- 8.** Problemas estomacales
- 9.** Fatiga constante o cansancio extremo
- 10.** Aumento de la sed
- 11.** Piel seca y con comezón
- 12.** Hambre constante
- 13.** Exceso de ganancia de grasa abdominal / peso
- 14.** Problemas de nervios

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> UDES <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 021/A/2018

WEB GRAFIA

Guía útil: tú nivel de glucosa en sangre, bajo control. [En línea]. [Fecha de consulta: julio 5 de 2018]. Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=9614>