

Entendiendo La Prediabetes

La prediabetes quiere decir que el nivel de glucosa, una forma de azúcar, en su sangre es más alto de lo normal, pero no es suficientemente alto para que tenga Diabetes Tipo 2. Todavía.

Aunque usted tiene prediabetes, es posible que se sienta bien y que no tenga síntomas. Sin embargo, es posible que el daño a largo plazo de su cuerpo, incluyendo su corazón, ya esté empezando.

Su riesgo de tener un ataque al corazón, un ataque cerebral, problemas de circulación, enfermedades renales, de los ojos y de los nervios, amputaciones y otros problemas de salud, como disfunción eréctil está aumentando.

Esto es porque la prediabetes significa que su cuerpo ya no reacciona fácilmente a la hormona insulina. La insulina funciona como una llave que abre las células y permite que entre la glucosa. Su cuerpo utiliza ahora la glucosa como energía, o la guarda para usarla después.

Pero la prediabetes hace que sus células sean resistentes a la insulina - las células no responden tan bien a la insulina y empiezan a permitir que entre menos glucosa.

Ya sin un lugar a donde ir, la glucosa permanece en su sangre, circulando por su cuerpo y causando problemas en su camino.

Su cuerpo trata de ayudar al producir más insulina, esperando que la glucosa salga de la circulación de la sangre y entre en las células. Pero aún con la insulina adicional, sin cambios, la resistencia a la insulina continúa aumentando y finalmente su cuerpo no puede mantener ese paso. Se agota y empieza a producir cada vez menos insulina, terminando en diabetes tipo 2 y muchos problemas serios de salud.

Existen muchas razones para el desarrollo de la Prediabetes. Historial familia, edad y etnicidad juegan un papel. De hecho, empieza a correr mayor riesgo de tener Prediabetes a la edad de 45 años y ese riesgo aumenta aún más después de los 65.

Entre más grasa tenga, especialmente alrededor de su abdomen o área del estómago, más resistentes se vuelven las células a la insulina.

Y conforme aumenta la edad, es más difícil mantener el peso bajo, lo que aumenta más su posibilidad de tener prediabetes.

El Programa de Prevención para la Diabetes es un estudio muy importante que determinó que se puede reducir el riesgo de la Diabetes Tipo 2 hasta por un 58% al seleccionar alimentos saludables y aumentar los niveles de actividad.

En el estudio, las personas que tuvieron más éxito para mejorar sus niveles de glucosa y prevenir la Diabetes tipo 2, bajaron entre 5 y 10% de peso, al seleccionar alimentos saludables y hacer 150 minutos de ejercicio a la semana.

Así que debe hacer cambios de estilo de vida para bajar de peso. Empiece por la elección de alimentos saludables. La glucosa viene de los alimentos que usted come, examine sus hábitos alimenticios y haga cambios.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Entendiendo La Prediabetes

El ejercicio diario va a ayudarlo a bajar de peso. También ayuda a que su cuerpo utilice la glucosa como energía y reduzca la cantidad total que tiene en la sangre.

Incluso para las personas que tienen un peso saludable, el ejercicio puede ayudar a mantener a raya a la prediabetes, así que debe incorporar la actividad física en su rutina diaria.

Los cambios de estilo de vida como estos son la mejor manera de reducir la resistencia a la insulina, y reducir en el futuro, su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2 y todas las complicaciones que la acompañaran.

Trabaje con su profesional médico para llevar un control de su nivel de glucosa en la sangre y para obtener información sobre su progreso. Es posible que le receten una medicina para ayudar a controlar más su nivel de glucosa en la sangre.

Prediabetes quiere decir que tiene mucha glucosa en la sangre. Si no hace cambios ahora - si no cambia la manera en que come, si no aumenta su ejercicio, si no baja de peso - va a ser más y más difícil para que su cuerpo use la insulina.

Tome el control ahora. Si hace cambios saludables puede retrasar o prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Y entre más pueda prevenirla, mejor será su estado de salud en general, ahora y en el futuro.