

Diabetes: Cómo Contar Carbohidratos

Si tiene diabetes, seguramente escuchará sobre el conteo de carbohidratos (o recuento de carbohidratos).

El médico y el educador en diabetes o dietista probablemente hablaron de esto cuando lo diagnosticaron.

Pero si todavía está averiguando lo que significa todo esto, comencemos con lo básico: ¿Qué son los carbohidratos y cómo afectan a su cuerpo cuando tiene diabetes?

Esto es lo que ocurre dentro del cuerpo: cuando come algo que tiene carbohidratos, el organismo lo convierte en un tipo de azúcar llamado glucosa.

La insulina actúa como una llave para permitir que la glucosa salga de la sangre y se mueva a otras células del cuerpo, donde se usa como energía.

Pero con diabetes, el cuerpo no produce insulina, o no produce la suficiente insulina.

O el cuerpo tiene dificultad para usar la insulina que produce. Sin la ayuda de la insulina, la glucosa se queda en la sangre.

Y cuando esto ocurre, se conoce como alto nivel de azúcar en sangre.

El cuerpo necesita ayuda para sacar esa azúcar de la sangre.

De todos los alimentos que consume, los que contienen carbohidratos son los que más elevan su nivel de azúcar en la sangre.

Eso hace que usted y su cuerpo trabajen más para reducir el nivel de azúcar en la sangre.

Por eso el médico y educador en diabetes colaborarán con usted para determinar la cantidad de carbohidratos adecuada para usted.

Al contar los carbohidratos, el primer paso será hablar con el educador en diabetes o dietista para que le ayuden a elaborar un plan.

Si se aplica insulina, le hablarán sobre algo llamado proporción de insulina a carbohidratos. Cuando sepa qué cantidad de carbohidratos es adecuada para usted, puede empezar a contar.

Puede encontrar la cantidad de carbohidratos en los alimentos envasados leyendo las etiquetas de los alimentos.

Y el educador en diabetes le ayudará a saber qué cantidad de carbohidratos hay en los alimentos frescos.

Como la mayoría de las cosas nuevas, el conteo de carbohidratos puede parecer difícil al principio, pero va a estar bien. Usted puede hacerlo.

Y recuerde, si necesita ayuda o apoyo, un educador en diabetes puede ayudar.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

