

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Conoceremos sobre el funcionamiento de la glucosa sanguínea en el cuerpo.
- Aprenderemos sobre los niveles de la glucosa sanguínea en personas saludables y en personas diabéticas.
- Aprenderemos qué es la hipoglucemia y la hiperglucemia.
- Conoceremos la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.
- Aprenderemos cómo la actividad física nos ayuda a mantener estables los niveles de glucosa sanguínea.

SESIÓN 9

La glucosa y el azúcar



¿Qué es la glucosa?

Hay millones de células en el cuerpo humano. Las células producen la energía que necesita el cuerpo para funcionar bien. Se puede decir que las células son el motor del cuerpo. La glucosa es un tipo de azúcar que funciona como combustible para el cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células.

Nuestras células, como un motor de carro, necesitan una llave para dejar entrar el combustible al motor. En nuestro cuerpo, la llave es la insulina que deja a la glucosa pasar a las células. A veces la insulina no funciona de la manera debida, o a veces el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar. Cuando esto sucede, la glucosa se queda en la sangre porque no puede entrar en las células. Esto causa que el nivel de glucosa sanguínea suba a un nivel fuera de lo normal.

Diabetes Tipo 1: Este tipo de diabetes es más común en jóvenes. Aquí, el cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar la glucosa. Para controlar este tipo de diabetes se requieren inyecciones de insulina.

Diabetes Tipo 2: Este tipo de diabetes es más común en adultos. Aquí, el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en la alimentación y la actividad física. A veces se requiere de pastillas orales y/o inyecciones de insulina para controlar la glucosa sanguínea.

Los niveles normales de glucosa en la sangre:

En ayunas (sin comer) - Los que no tienen diabetes	70 a 100 mg/dL
En ayunas (sin comer) - Los que tienen diabetes controlada	90 a 130 mg/dL
1 a 2 horas después de comer - Los que tienen diabetes controlada	Menos de 180 mg/dL



Fecha: ____/____/____

Resultado: _____

Esta prueba es solamente para tu información personal. Si el resultado de tu nivel de glucosa en la sangre está fuera de lo normal, debes consultar con tu médico para que te dé más información sobre la diabetes y para que te haga un análisis de sangre.

Hipoglucemia e Hiperglucemia



HIPOGLUCEMIA

(Bajo nivel de glucosa en la sangre)

Causas: Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Comienzo: Con frecuencia repentino; puede desmayarse si no se trata.

SÍNTOMAS:

 <p>TEMBLORES</p>		 <p>PULSO ACELERADO</p>	
 <p>SUDORES</p>	 <p>MAREOS</p>	 <p>ANSIEDAD</p>	 <p>HAMBRE</p>
 <p>VISIÓN BORROSA</p>	 <p>DEBILIDAD O CANSANCIO</p>	 <p>DOLORES DE CABEZA</p>	 <p>IRRITABILIDAD</p>

¿QUÉ PUEDE HACER?



COMPRUEBE de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.

TRÁTESE comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos que pueda masticar con rapidez (como las mentas), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.



COMPRUEBE otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud

Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.* autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

1263795P

Impreso en E.U.A.





HIPERGLUCEMIA

(Alto nivel de glucosa en la sangre)







Causas: Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

Comienzo: Con frecuencia comienza lentamente. Puede conducir a una emergencia médica si no se trata.



SED EXCESIVA

SÍNTOMAS:

 <p>NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA</p>	 <p>PIEL RESECA</p>	 <p>HAMBRE</p>
 <p>VISIÓN BORROSA</p>	 <p>SOMNOLENCIA</p>	 <p>HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR</p>

¿QUÉ PUEDE HACER?



COMPRUEBE SU GLUCOSA EN LA SANGRE

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante 3 días y usted no sabe por qué,

LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD



Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.® autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

1263795P

Impreso en E.U.A.



Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



Bebidas (una porción de 240 ml)	Cucharaditas de azúcar	
	<i>A mí me parece</i>	<i>Cantidad real</i>
Kool-Aid	_____	_____
Gatorade	_____	_____
Coca Cola <i>light</i>	_____	_____
Jugo de uva	_____	_____
Coca Cola regular	_____	_____
Agua	_____	_____

¡Piensa en el azúcar antes de consumirla!

Bebida	Total de cucharaditas*	Gramos de azúcar en 240 ml**
Nieve de frutas	10 cucharaditas	60 gramos
Yogur para beber (sabor a fruta)	7.25 cucharaditas	43.5 gramos
Yogur con fruta	7 cucharaditas	42 gramos
Refresco gaseoso (soda)	6.7 cucharaditas	40.2 gramos
Néctar de fruta	6.3 cucharaditas	38 gramos
Jugo de fruta	5 cucharaditas	30 gramos
Bebidas energizantes (Red Bull)	4.1 cucharaditas	25 gramos
Ponche de frutas (Tang, Zuko)	4 cucharaditas	24 gramos
Leche con chocolate (Hershey, Chocomilk)	4 cucharaditas	24 gramos
Café capuchino helado (Kfreeze)	3.5 cucharaditas	21 gramos
Bebida para deportistas (Gatorade)	3.3 cucharaditas	19.8 gramos
Paleta helada de fruta	3.1 cucharaditas	18.6 gramos
Té helado (Lipton, Arizona, Nestea)	1.6 cucharaditas	9.6 gramos
Paleta helada de agua	1.1 cucharaditas	6.6 gramos

*1 cucharadita = 6 gramos

**240 ml es una taza

Mis notas de la Sesión 9:
