

OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos cómo actúa la glucosa sanguínea en nuestro cuerpo.
- Veremos cómo es el nivel de glucosa sanguínea en personas con diabetes.
- Sabremos qué es la hipoglucemia y la hiperglucemia.
- Conoceremos la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.
- Veremos que la actividad física ayuda a mantener estable el nivel de glucosa sanguínea.

AFIRMACIÓN SEMANAL

Yo me permito aceptarme. Hoy me quiero y me cuido.

SESIÓN 6

La glucosa y el azúcar



Seguimiento a mi meta: semana 6

Estamos casi a la mitad del programa. En esta sesión reúnete con tu equipo para que cada integrante comparta cómo le ha ido. Recuerda que estás en un espacio seguro donde puedes darte permiso de sincerarte con las y los demás y contigo misma/o. En el transcurso de la semana que viene, platica con tu círculo de apoyo acerca de tus logros y de los obstáculos que todavía tienes que vencer para llegar a tu meta.

Semanal 6

Compartir con mi equipo cómo me ha ido con mi meta hasta ahora.

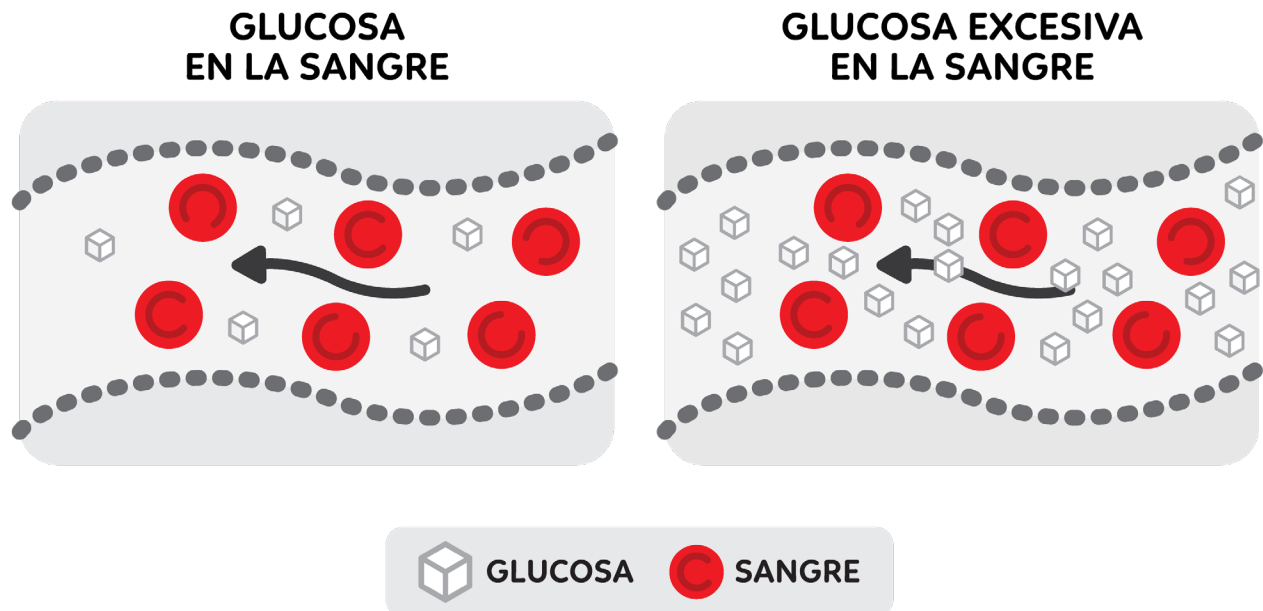
No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

¿Qué es la glucosa?

El cuerpo humano tiene millones de células que producen la energía necesaria para su buen funcionamiento. Se puede decir que las células son el motor del cuerpo y así como el motor de un carro necesita una llave para dejar entrar el combustible, en el cuerpo, la insulina es la llave que deja pasar la glucosa a las células.

La glucosa es un tipo de azúcar que funciona como el combustible del cuerpo. Primero, el cuerpo convierte lo que comemos en glucosa, luego la sangre lleva la glucosa a las células y finalmente la insulina se encarga de que entre al interior de las células.

Si el cuerpo no produce suficiente insulina, o esta no funciona bien, la glucosa no puede entrar a las células y se queda en la sangre, ocasionando que su nivel suba fuera de lo normal. A esta condición se le conoce como hiperglucemia y debe ser tratada oportunamente porque es dañina para el cuerpo. Entre más tardes en atenderte, más problemas puedes tener a futuro. Por ejemplo, tener hiperglucemia durante mucho tiempo afecta a los vasos sanguíneos y al corazón.



El nivel de glucosa sanguínea en las personas con diabetes

El nivel de glucosa sanguínea depende de varios factores, por ejemplo, el tiempo que se tenga con diabetes, la edad, si se presentan otras enfermedades asociadas con la diabetes como las enfermedades cardiovasculares u otras complicaciones, si se han registrado bajas en la glucosa; así como otras condiciones que dependen de cada persona, como el funcionamiento de los riñones, de la tiroides, las infecciones, el estrés causado por traumatismos o cirugías, algunos tumores raros, etcétera. Pero en forma general, las personas adultas con diabetes (a excepción de las mujeres embarazadas) deben tener las siguientes cifras de glucosa en la sangre.

META DEL TRATAMIENTO	BUENO	REGULAR	MALO
Glucosa en ayunas (mg/dL)*	< 110	110-140	>140
Glucosa posprandial (1-2 horas después de comer)	< 140	< 200	>240

Fuente: NOM-015-SSA2-2010.

Recuerda que mantener la glucosa en los niveles recomendados evita las complicaciones de la diabetes.

*Se lee miligramos por decilitro.

Hipoglucemia e hiperglucemia

¿Qué es la hipoglucemia?

Es la condición en la cual la glucosa sanguínea disminuye de forma extrema, esto quiere decir que si el nivel de glucosa está por debajo de 70 mg/dL se corren riesgos y daños para la salud. Las causas que la originan son:

- Comer en cantidades muy pequeñas, a deshoras o saltarse el horario de las comidas.
- Tomar medicamentos para la diabetes, incluida la insulina y los medicamentos orales.
- Hacer actividad física por más tiempo del recomendado.

Síntomas:



TEMBLORES



PULSO ACELERADO



SUDORES



MAREO



ANSIEDAD



HAMBRE EXCESIVA



VISIÓN BORROSA



CANSANCIO



DOLOR DE CABEZA



IRRITABILIDAD



DESMAYOS



CONVULSIONES

..... ¿Qué puedo hacer?

1. **TRÁTATE**, puedes tomar 120 mililitros de jugo de fruta, una cucharada de miel, un dulce de caramelo macizo o 15 gramos de azúcar, que equivale a 3 cucharaditas.



2. **MIDE** tu glucosa sanguínea.



3. **ACUDE** de inmediato a consulta médica o al hospital si tienes cualquiera de estos síntomas.



¿Qué es la hiperglucemia?

Es la condición en la cual el cuerpo produce muy poca insulina o no responde a la señal que la insulina está enviando, por lo que el nivel de glucosa se eleva y rebasa los niveles óptimos. Las causas que la originan son:

- Llevar una alimentación no saludable y en grandes cantidades.
- Tomar los medicamentos de forma incorrecta.
- El estrés.

..... Síntomas:



SED EXCESIVA



**ORINAR
FRECUENTEMENTE**



**RESEQUEDAD EN
LA PIEL Y COMEZÓN**



**HAMBRE
EXCESIVA**



VISIÓN BORROSA



SOMNOLENCIA



NÁUSEAS



**PÉRDIDA DE PESO
INEXPLICABLE**



**HERIDAS QUE TARDAN
EN SANAR**



CANSANCIO

..... ¿Qué puedo hacer?

1. **MIDE** tu glucosa sanguínea.



2. **ACUDE** de inmediato a consulta médica o al hospital si tienes cualquiera de estos síntomas.



Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



BEBIDAS

CUCHARADAS DE AZÚCAR

A mí me parece

Cantidad real

Té Lipton (600 ml)

Gatorade (500 ml)

Jugo de néctar de uva
Jumex (200 ml)

Jugo 100% natural
Único Fresco (250 ml)

Coca Cola regular
(600 ml)

Agua

Cantidad de azúcar en bebidas y postres

BEBIDAS	PRESENTACIÓN REGULAR	TOTAL DE AZÚCAR	CUCHARADITAS* DE AZÚCAR TOTALES
Té (Arizona)	680 ml	68 g	13 ½ cucharaditas
Té (Lipton)	600 ml	38 g	7 ½ cucharaditas
Té (Fuze Tea)	600 ml	48 g	9 ½ cucharaditas
Jugo de naranja (Big Citrus)	360 ml	33 g	6 ½ cucharaditas
Jugo 100% natural (Único Fresco)	250 ml	28 g	5 ½ cucharaditas
Jugo de néctar de uva (Jumex)	200 ml	22 g	4 ½ cucharaditas
Jugo antioxidante de arándano (Del Valle)	300 ml	37.2 g	7 ½ cucharaditas
Bebida deportiva (Gatorade)	500 ml	30 g	6 cucharaditas
Bebida energizante (Red Bull)	355 ml	39 g	8 cucharaditas
Coca Cola regular	600 ml	63 g	12 ½ cucharaditas
Yogur para beber (Yoplait)	242 ml	28.5 g	6 cucharaditas
Yogur de fresa	1000 ml	105 g	21 cucharaditas
Café capuchino helado (Olé)	281 ml	21.6 g	4 cucharaditas
Leche con chocolate (Hershey's)	200 ml	18.2 g	3 ½ cucharaditas
Leche con chocolate (Nesquik)	240 ml	23.1 g	4 ½ cucharaditas

POSTRES	PRESENTACIÓN REGULAR	TOTAL DE AZÚCAR	CUCHARADITAS* DE AZÚCAR TOTALES
Helado de fresa	50 g (bola)	9.9 g	2 cucharaditas
Paleta helada de crema	115 g	25.9 g	5 cucharaditas
Pan dulce Napolitano	70 g	27 g	5 ½ cucharaditas
Panqué de nuez (Bimbo)	255 g	72 g	14 ½ cucharaditas
Choco Roles (Marinela)	80 g	32 g	6 ½ cucharaditas
Galletas Chokis (6 galletas)	63 g	22 g	4 ½ cucharaditas
Galletas Emperador (6 galletas)	101 g	34 g	7 cucharaditas

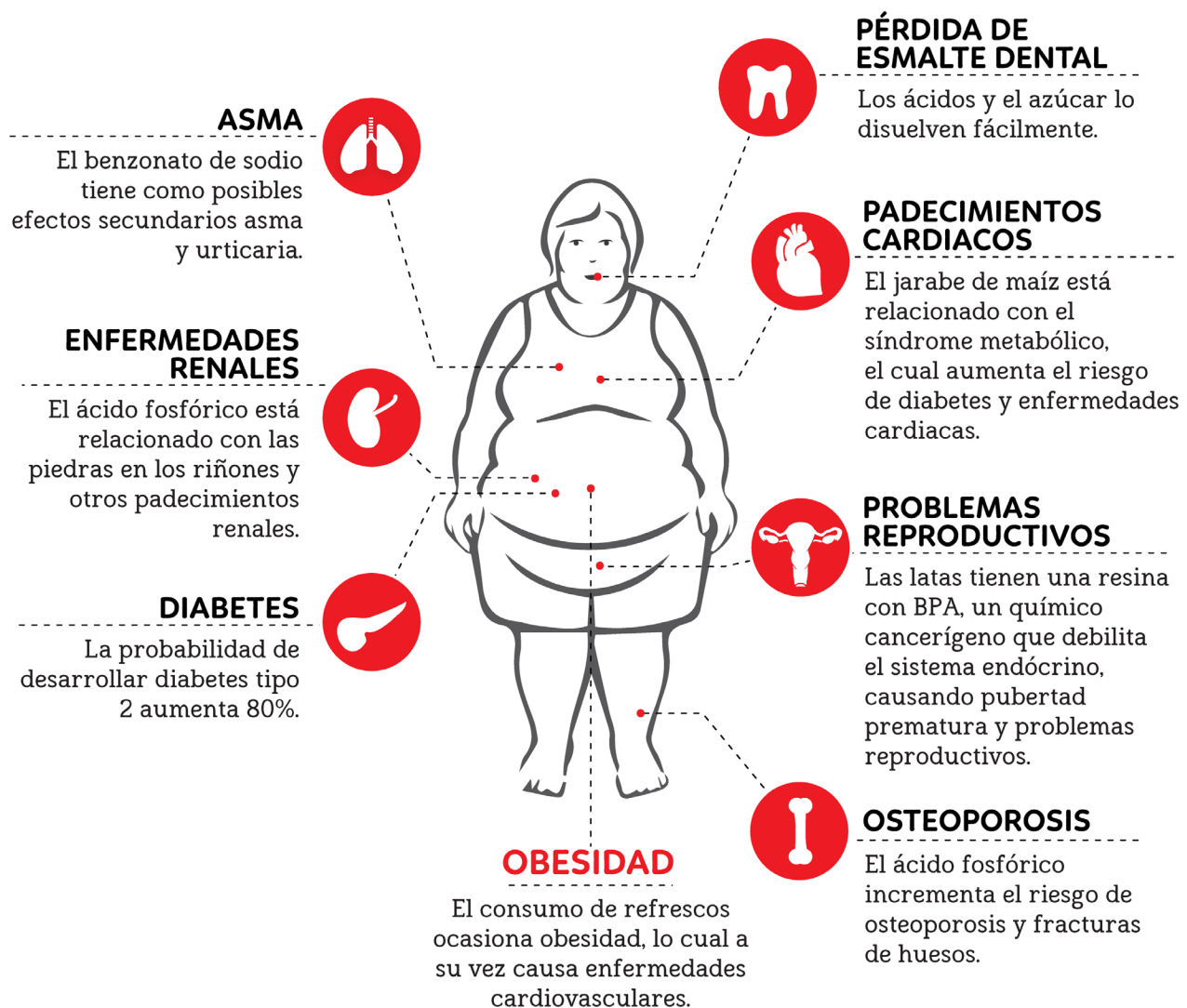
La recomendación respecto al consumo de azúcar refinada para personas con diabetes es de 0 gr. El cuerpo obtiene la glucosa que necesita de varios alimentos, principalmente de los cereales (trigo, avena, maíz o centeno) y de las frutas. Comúnmente, los panes, las galletas y las tortillas que encontramos en las tiendas están hechos con harinas que pueden ser integrales o refinadas.

Las harinas refinadas son un producto procesado porque se retiró la cáscara y el germen del cereal del que provienen, por lo tanto carecen de fibra, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Esto ocasiona que la glucosa llegue más rápido al intestino y a las células del cuerpo y que su nivel en la sangre también suba rápidamente. En cambio, los productos hechos con harinas integrales conservan la cáscara y el germen, aportan fibra, minerales y vitaminas y por ello debemos preferirlos.

*1 cucharadita = 5 g.

Efectos secundarios del refresco

Consumir grandes cantidades de alimentos refinados y bebidas azucaradas puede alterar al organismo y generar adicción. Los estudios científicos han demostrado que el azúcar es una sustancia altamente adictiva. Una desventaja hoy en día es que la mayoría de los alimentos que se venden en el supermercado, y en la tienda de la esquina, están enriquecidos con azúcar refinada y endulzantes artificiales, volviendo el producto en una delicia para el paladar, pero en algo muy dañino para la salud.



Las personas que toman demasiadas bebidas azucaradas aumentan de peso rápidamente. Cada lata de refresco de cola (de 355 ml) contiene aproximadamente 148 calorías vacías, que no aportan ningún valor nutritivo durante el día. Muchas personas con diabetes por lo regular consumen bebidas que se anuncian como “light”, “cero calorías”, o bebidas en polvo a las que no se les agrega azúcar. Sin embargo, estas opciones no son recomendables porque poseen sustancias como el aspartame, que es un producto dañino para la salud y que se relaciona con el desarrollo de cáncer.

El azúcar en la etiqueta de los alimentos



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Porción: 300 ml
Porciones por envase: 1

Contenido energético	152 cal
Grasas (lípidos)	0 g
Grasas saturadas	0 g
Proteínas	0 g
Carbohidratos	38 g
Azúcares	38 g
Fibra	0 g

Sodio	19 mg
Vitamina A	0 %*
Vitamina C	0 %*

*Los valores porcentuales se basan en una dieta de 2000 calorías.

Ingredientes: Agua, jugo de manzana de concentrado (26%), azúcares, extracto de granada (4%) y concentrado sabor granada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Nos ayuda a determinar la cantidad de calorías y de nutrientes en una ración de alimento.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Nos ayuda a saber cuántas porciones hay en el envase completo y de qué tamaño es cada porción. El tamaño de la porción se indica en mililitros (ml), miligramos (mg) o en gramos (g).

CANTIDAD POR PORCIÓN

Indica las cantidades de nutrientes que corresponden a una porción. Si comes más de una porción, o menos, tendrás que sumar, multiplicar o restar las cantidades de nutrientes.

Algunos productos contienen más de una porción por envase. En esos casos puedes multiplicar los gramos de azúcar por el tamaño de la porción. Por ejemplo, si este producto tuviera 2 porciones (en vez de 1), el total de azúcar sería 76 g en los 300 ml (38 gr x 2 porciones).

La actividad física y la diabetes

La actividad física ayuda a controlar la diabetes. Al hacer actividad física, los músculos aprovechan de mejor manera la glucosa y se reduce la necesidad diaria de insulina, lo que con el tiempo puede ayudarte a disminuir la dosis de medicamentos. Hacer actividad física de manera regular:

- Ayuda a disminuir el nivel de glucosa sanguínea.
- Facilita el trabajo de la insulina.
- Ayuda a mantener un nivel óptimo de presión arterial.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Ayuda a aumentar el nivel del colesterol “bueno” (HDL).
- Puede aliviar la tensión nerviosa.
- Mejora la condición física.
- Disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés.

La actividad física también ayuda a prevenir otras enfermedades como las cardiovasculares, ya que mejora la circulación de la sangre y el funcionamiento del corazón.

Recomendaciones para hacer actividad física en personas con diabetes

- Es importante acudir con el médico o la médica a que te haga una evaluación antes de empezar a hacer actividad física. Te servirá para planear y programar las actividades que puedes desarrollar.
- Pregunta en la consulta médica acerca de tus niveles de glucosa y de colesterol, y si necesitas hacerte exámenes de los riñones. A veces será necesario que te indiquen otros estudios como un electrocardiograma.
- Debes comentar en la revisión médica si has sentido fatiga al caminar, cansancio extremo, falta de aire, aceleración de la frecuencia cardíaca o cualquier otro malestar.
- Prepárate para poder reaccionar en caso de presentar un cuadro de hipoglucemia, especialmente cuando hagas actividad física, ya que si es extenuante y/o prolongada, el riesgo es mayor. Es importante que conozcas tu nivel de glucosa antes y después de hacer actividad física. Procura traer algún jugo, pasas u otros alimentos que contengan azúcares simples por si tienes alguna descompensación.
- Trae una identificación contigo por si te desmayas y te encuentras sola o solo.
- Si tienes diabetes descontrolada o has desarrollado alguna complicación, habla con tu médico o médica y con tu activador o activadora física (de ser necesario, pide que modifique y adapte las rutinas). No hagas actividad física hasta que tu nivel de glucosa sanguínea baje y hayas hablado con tu médico o médica.

Recomendaciones para un buen cuidado de los pies

La diabetes es una condición de salud que por sus complicaciones puede ocasionar daños en los pies. Estos daños pueden afectar a los vasos sanguíneos, ya que al no recibir un buen suministro de sangre los nervios pierden la sensibilidad o se experimenta una sensación de ardor. La pérdida de sensibilidad vuelve difícil detectar si se han desarrollado úlceras, por eso es importante revisar los pies diariamente y tener los cuidados correctos para prevenir el “pie diabético”.

..... Recomendaciones para el cuidado de los pies



Lava tus pies con agua tibia y jabón.



Seca tus pies muy bien, especialmente entre los dedos, con una toalla suave.



Corta las uñas en forma recta para evitar que se entierren (las uñas no deben ser más cortas que el extremo del dedo).



Aplica crema o loción, especialmente en los talones.



Aplica talco en los pies, en las medias o en los calcetines, y en los zapatos.



Si tienes alguna lesión, callo o cualquier cosa diferente en tus pies, es importante que sean revisados por un especialista.

••••• Recomendaciones de calzado

- Los zapatos deben ajustar bien, sin llegar a apretar, y ser confortables, dejando espacio para que los dedos descansen en su posición natural.
- Trata de comprar los zapatos al final del día, ya que los pies se encuentran un poco hinchados y así el zapato quedará más cómodo.
- Revisa el interior de los zapatos para evitar alguna incomodidad causada por piedritas, insectos u algún objeto pequeño.
- No uses sandalias abiertas ni dejes al descubierto tus dedos.
- Usa medias o calcetines bien acojinados que no sean de nylon ni tengan bandas elásticas en la parte superior. Esto puede afectar la circulación sanguínea.
- Cambia tus medias o calcetines todos los días.
- No camines descalza o descalzo, ni dejes que tus pies se calienten o enfríen demasiado.
- No uses zapatos sin medias o calcetines.

Recuerda revisar cuidadosamente tus pies todos los días. Comunica al personal médico cualquier cambio que observes en ellos, por ejemplo, enrojecimiento, hinchazón, adormecimiento, etcétera.

