



JULIO 2023



## ¿Qué es la Diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 (DM 2) es una enfermedad crónica que se presenta en adultos y se caracteriza por el aumento de glucosa sanguínea, hiperglicemia. La causa principal es la resistencia a la insulina por parte de las células del músculo y del hígado, lo cual se ha asociado al exceso de grasa corporal y grasa de la dieta. La insulina es una hormona que se produce en las células beta del páncreas, cuya función es regular el metabolismo de los carbohidratos provenientes de la dieta, se dice que la insulina es “una llave” que abre las compuertas celulares para que la glucosa pueda entrar a la célula y producir la energía. En la DM 2 el páncreas produce insulina, pero ésta no es reconocida por las células, se ha señalado la grasa saturada como “un chicle” en la cerradura, que no permite la función de la llave o insulina.

### ¿Por qué es importante evitar la DM 2?

La diabetes es la mayor causa de ceguera, insuficiencia renal, infarto al miocardio, accidente cerebrovascular y neuropatía diabética que conduce a amputaciones de miembros inferiores, todo como consecuencia de niveles de glucosa elevados de manera crónica. Para el año 2019 un estimado de 1,5 millones de personas murieron como consecuencia de complicaciones vasculares de la DM 2.

### ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar DM 2?

Personas con sobrepeso u obesidad, personas sedentarias, personas con una dieta elevada en alimentos de origen animal, alimentos procesados y baja en alimentos de origen vegetal e integrales.

### ¿Cómo puedo saber que tengo diabetes?

Los síntomas más comunes de la diabetes son: incremento de la frecuencia de idas al baño a orinar, aumento del apetito, aumento de la sed, pérdida de peso inesperada, visión borrosa, infecciones frecuentes y curación lenta de heridas, hormigueo en manos o los pies.

Usualmente el diagnóstico definitivo de DM 2 se realiza a través de una prueba de laboratorio de hemoglobina glicosilada (HbA1c), niveles de 6,5% o más, señalan que estamos en presencia de diabetes.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir, tratar y curar la DM 2?

Ya que la DM 2 tiene que ver con la grasa corporal y la grasa de la dieta, podemos tomar la opción de hacer cambios de estilo de vida para combatir el sobrepeso y evitar esas grasas dietarias.

- 1. Se ha comprobado que el ejercicio tiene un efecto hipoglicemizante, es decir, baja los niveles de glucosa en sangre, ¡así que manos a la obra!, camine 1 hora cada día. Si no tiene tiempo de hacerlo de manera corrida, puede partir en dos sesiones de 30 minutos o en tres sesiones de 20 minutos, ¡sería genial después de cada comida!
- 2. ¡Come alimentos de verdad!, tal y como vienen de la naturaleza, altos en fibra y micronutrientes: 2 a 3 piezas de fruta al día, verduras, frijoles, cereales integrales, nueces; y elimina los alimentos ricos en grasa saturada (lácteos, carnes, frituras, comidas rápidas, alimentos procesados).

¡No esperes más! Realiza estos cambios en tu estilo de vida y trabaja de la mano con tu médico y en apenas semanas podrás revertir la DM 2.