



NIVELES SALUDABLES DE AZÚCAR EN SANGRE DE POR VIDA

El azúcar en sangre, también conocido como glucosa, proviene de los alimentos que consumimos y es la fuente principal de energía del cuerpo. Cuando el azúcar en sangre está dentro de los límites normales, por lo general, la mayoría de las personas tiene la energía necesaria para realizar sus tareas cotidianas. Sin embargo, cuando el nivel es alto, puede causar complicaciones de salud graves, especialmente con el paso del tiempo.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección de salud crónica (de larga duración) que afecta la manera en la que el cuerpo convierte el alimento en energía. Un cuerpo saludable convierte el alimento en azúcar y la libera a través del torrente sanguíneo. Cuando el nivel de azúcar en sangre es alto, el páncreas recibe la señal de liberar insulina. La diabetes se produce cuando el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto y el cuerpo no puede producir la cantidad suficiente de insulina o no puede usarla correctamente, lo que provoca un exceso de azúcar en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, esto puede desarrollar afecciones como enfermedades cardíacas, enfermedades renales y pérdida de la visión.

En pocos minutos, su proveedor de atención médica puede medir su nivel de azúcar en sangre en el consultorio con un medidor de glucosa. Solo necesita una pequeña muestra de sangre que le extrae del dedo.



Rango normal de glucosa en sangre para adultos saludables (en ayunas)
De 70 a 99 mg/dl

NOVEDADES EN EL HOSPITAL

- ¿Ronca fuerte? ¿Se siente cansado o somnoliento durante el día? **Tome el cuestionario del sueño en whiterockmedicalcenter.com to para saber si puede estar en riesgo de apnea obstructiva del sueño.** La mayoría de los planes de seguro cubren los estudios del sueño. Obtenga más información sobre nuestro centro acreditado del sueño en whiterockmedicalcenter.com.
- **Saira Bari Anwar, MD, ahora ofrece servicios de atención primaria** en nuestra nueva clínica ubicada en 6333 E. Mockingbird, al lado de Tom Thumb. Consultas para personas enfermas, exámenes de atención preventiva para personas sanas y más. Conozca a la Dra. Anwar en WhiteRockMedicalCenter.com/WRMGroup. Llame al (214) 945-2491 para programar una cita.

LA DIABETES AFECTA A

1 DE CADA 10

ESTADOUNIDENSES



1 DE CADA 5

personas ni siquiera sabe que la tienen

más ▶

Cuando el nivel de azúcar en sangre de un paciente es alto, los proveedores de atención médica a menudo realizan un análisis adicional para medir la A1C, o hemoglobina A1C. De esta manera, obtienen información sobre los niveles promedio de azúcar en sangre de los últimos 3 meses y, por lo general, se usa para diagnosticar prediabetes y diabetes.

RANGOS DE A1C

NORMAL POR DEBAJO DE 5.7 %

PREDIABETES DE 5.7 % A 6.4 %

DIABETES SUPERIOR A 6.5 %

FACTORES DE RIESGO PARA DIABETES

Los siguientes grupos de personas están entre los que tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes.

- Individuos con sobrepeso u obesidad.
- Personas de 45 años en adelante.
- Personas que tienen parientes en primer grado de consanguinidad con diabetes (padres, hijos o hermanos).
- Madres que desarrollaron diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dieron a luz a bebés grandes (de 9 libras o más).
- Individuos de raza negra, nativos de Alaska, indígenas americanos, asiáticos americanos, hispanos/latinos, hawaianos nativos e isleños del Pacífico.
- Personas con presión arterial alta (140/90 o superior).
- Personas que son sedentarias (se ejercitan menos de tres veces a la semana).

PICOS SORPRENDENTES

Existen causas evidentes de los picos de azúcar en sangre, desde alimentos con alto contenido de carbohidratos hasta enfermedades. No obstante, según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), hay algunas sorpresas como las que mencionamos a continuación.

- Edulcorantes artificiales
- Café
- Deshidratación
- Enfermedad de las encías
- Aerosol nasal
- Saltearse el desayuno
- Insomnio
- Quemaduras solares

BAJE EL AZÚCAR EN SANGRE DE MANERA NATURAL

Mantener un peso saludable al consumir una dieta equilibrada baja en carbohidratos y hacer ejercicio con regularidad suelen ser los primeros pasos para alcanzar niveles normales de azúcar en sangre. A continuación, encontrará algunas sugerencias no tan conocidas.

MANTÉNGASE HIDRATADO



El agua hace que los riñones eliminen el exceso de azúcar a través de la orina.

CONTROLE EL ESTRÉS



La relajación minimiza la secreción de hormonas del cuerpo que aumentan el azúcar en sangre.

ALIMÉNTESE CON INTELIGENCIAT



Las colaciones o comidas más pequeñas, pero más frecuentes, ayudan a mantener niveles regulares de azúcar en sangre.

DESCANSE



Entre 7 y 8 horas de sueño reducen el aumento de peso y las posibilidades de desarrollar diabetes.

NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DIABETES

Es el momento ideal para conocer su azúcar en sangre. Si aún no se ha medido su nivel de azúcar en sangre, programe una cita con su proveedor de atención médica de inmediato. Si se detecta en una etapa temprana, la diabetes puede controlarse y, a veces, incluso revertirse con los medicamentos adecuados y modificaciones en el estilo de vida.

Si desea recibir estos boletines informativos todos los meses, envíe un correo electrónico a

✉ community@WhiteRockMedicalCenter.com

y escriba en el Asunto "Health Connection".