

Control de la Diabetes

Anna Cason, Dietética y Nutrición Humana (Natalia Martínez-Ochoa, traducción al Español)



La diabetes es una condición en la que el cuerpo no puede utilizar correctamente la glucosa para generar energía. Esto causa que la glucosa se acumule en la sangre. Altos niveles de glucosa en sangre pueden resultar en condiciones de salud como enfermedades del corazón, enfermedades del riñón, daño nervioso, y más. Existen numerosos beneficios de controlar la diabetes apropiadamente.

Beneficios de controlar la diabetes

Controlar la diabetes ayuda a:

- Tener mayores niveles de energía
- Sentirse menos cansado
- Sentirse menos sediento
- Orinar con menor frecuencia
- Sanar heridas más rápido
- Padecer menos infecciones
- Tener menos problemas de la visión, los pies, y las encías.

La actividad física, una dieta balanceada, y la medicación correcta—de ser necesaria—son tres maneras de controlar la diabetes (Figura 1).

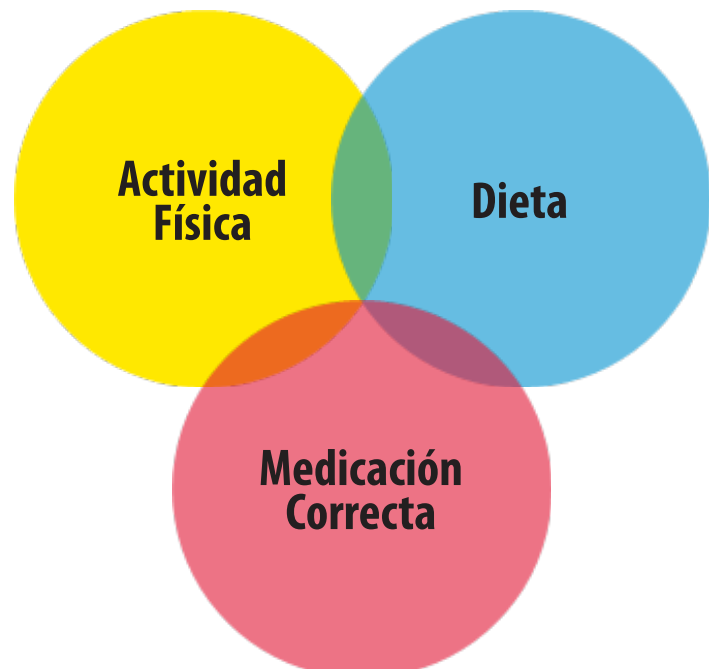


Figura 1. Tres componentes esenciales para el control de la diabetes

Actividad física

Cuando las personas son físicamente activas, sus cuerpos usan energía, lo que disminuye sus niveles de glucosa en sangre. El movimiento con regularidad puede ser una herramienta poderosa para controlar los niveles de glucosa en sangre. La Asociación Americana de la Diabetes (ADA) sugiere un objetivo de 150 minutos de ejercicio por semana. Distribuir este tiempo destinado al ejercicio entre cinco a siete días ayuda a incorporar el ejercicio a un cronograma. Considere realizar caminatas de 10 minutos en múltiples ocasiones durante el día, como puede ser luego de las comidas o los bocadillos. La ADA sugiere no dejar pasar más de 48 horas entre sesiones de movimiento para mantener a los músculos en un estado de consumo de glucosa, ayudando a controlar los niveles en sangre aún luego de realizado el ejercicio. La actividad física ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y a mantener un corazón saludable. Cheque con un proveedor de atención médica antes de comenzar o modificar sus niveles de actividad.

Dieta balanceada

Los alimentos tienen un impacto directo sobre los niveles de glucosa en sangre. Con un diagnóstico de diabetes, un individuo puede tener que estar más consciente de lo que ingiere. Los carbohidratos tienen el mayor impacto en los niveles de glucosa en sangre, pero la proteína y la grasa juegan un rol ayudando a balancearlos. Las pautas dietéticas para controlar la diabetes pueden incluir:

- Ingerir comidas y bocadillos al mismo tiempo todos los días.
- Considerar cantidades consistentes de carbohidratos con las comidas y los bocadillos.
- Balancear la ingesta de carbohidratos con proteína y grasa para minimizar los picos de glucosa en sangre.

Hay diferentes opciones para controlar la diabetes a través de la dieta, y alguna forma puede funcionar mejor que otras. Un educador de la diabetes o nutricionista (dietista) registrado puede ayudarlo a decidir lo que podría funcionar mejor.

Medicación

Algunas formas de diabetes pueden controlarse con la dieta y el movimiento. Otras requerirán medicación además del control del estilo de vida. La medicación puede ser prescripciones orales, inyecciones, o tratamientos combinados. Es importante seguir las instrucciones del proveedor para la medicación. Antes de realizar cambios en la dieta o en la actividad, consulte con un proveedor de atención médica ya que podría afectar la dosis y frecuencia de la medicación.

Resumen

El control de la diabetes incluye los siguientes pasos diarios:

- Ser físicamente activo. Busque movimientos que disfrute para incrementar las probabilidades de participar en actividad de manera regular.
- Siga una dieta balanceada que ayude a controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Controle la glucosa en sangre con la frecuencia recomendada.
- Tome la medicación como se lo prescriban.

Referencias

American Diabetes Association. (n.d.). Carb Counting and Diabetes | ADA. Diabetes.org. <https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes>.

American Diabetes Association (n.d.). Weekly Exercise Targets. Diabetes.org. <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/weekly-exercise-targets>.

Mayo Clinic. (2022). Blood sugar testing: Why, when and how. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/blood-sugar/art-20046628>.

National Diabetes Education Program (2013). Steps to Manage Your Diabetes for Life. National Institutes for Health and the Centers for Disease Control and Prevention. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/21460>.

Esta publicación es una revisión de la publicación en inglés *Managing Diabetes* (Control de la Diabetes), originalmente escrita por Ingrid Adams.

Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506 Revised 11-2025



Disabilities accommodated with prior notification.