

Serie de Educación en Salud: “La Comida es Medicina”

Diabetes - Clase 1

¿Qué es la diabetes? (diferencias entre tipo 1 y tipo 2, etc.)

La diabetes es una condición seria y de largo plazo que ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre (conocido también como glucosa) está demasiado alto.

La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo. Tu cuerpo puede producirla, pero también viene de los alimentos que comes.

La glucosa necesita una hormona llamada **insulina**, producida por el páncreas, para entrar a las células y darles energía.

Cuando no hay suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre y no puede entrar a las células, lo que hace que te sientas mal.

Tipos de Diabetes

Cuando el azúcar en la sangre se eleva porque el cuerpo no produce suficiente insulina, se llama **diabetes tipo 1**.

Cuando el cuerpo sí produce insulina, pero no la usa bien, se llama **diabetes tipo 2**.

Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar **diabetes gestacional**, que usualmente desaparece después del parto.

Diabetes Tipo 1

La diabetes tipo 1 depende de la insulina. Es una condición crónica en la que el páncreas produce muy poca o nada de insulina para permitir que la glucosa entre a las células y les dé energía. Aunque generalmente aparece durante la niñez o adolescencia, también puede presentarse en adultos.

Factores como la genética, una dieta poco saludable o ciertas infecciones pueden influir en su aparición.

No hay cura para la diabetes tipo 1.

El tratamiento se enfoca en controlar el azúcar en la sangre con una buena alimentación, ejercicio y, cuando hace falta, inyecciones de insulina.

Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es la más común y, en muchos casos, se puede **controlar o incluso revertir** con una dieta saludable y actividad física.

Ocurre cuando la glucosa en la sangre está muy alta y el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa correctamente.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar otros problemas de salud.

Diabetes Gestacional

Es causada por las hormonas del embarazo, que hacen que la insulina funcione con menos eficacia.

Esto impide que el cuerpo use bien la glucosa, elevando los niveles de azúcar en la sangre. Afecta entre el 2% y el 10% de las mujeres embarazadas cada año en Estados Unidos, y normalmente desaparece después del parto.

Síntomas comunes de la diabetes

- Tener mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Mojar la cama (en niños que antes no lo hacían)
- Mucha hambre
- Bajar de peso sin proponértelo
- Irritabilidad o cambios de ánimo
- Cansancio y debilidad
- Visión borrosa
- Hormigueo o entumecimiento en manos o pies
- Llagas que no sanan

Cómo se detecta la diabetes

Lo primero es visitar a tu doctor para hacerte un análisis de sangre y revisar tus niveles de glucosa.

- Nivel normal (en ayunas): 70 a 100 mg/dL
- Prediabetes: 100 a 125 mg/dL
- Diabetes: 126 mg/dL o más en dos pruebas separadas

Causas principales de la diabetes

- Dieta poco saludable
- Exceso de peso
- Falta de ejercicio
- Antecedentes familiares
- Presión alta u otros problemas de salud

¿Quién tiene más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Puede presentarse a cualquier edad, incluso en la niñez.

El riesgo aumenta si:

- Tienes más de 45 años
- Comes mal o tienes sobrepeso
- Tienes antecedentes familiares de diabetes

- Pertenece a grupos como afroamericanos, hispanos/latinos, indígenas americanos, asiáticos o isleños del Pacífico

Porcentaje de adultos con diabetes por grupo:

- 13.6% Nativos Americanos/Alaska
- 12.1% Afroamericanos
- 11.7% Hispanos/Latinos
- 9.1% Asiático-Americanos
- 6.9% Blancos no hispanos

Cómo prevenir o controlar la diabetes

La buena noticia es que sí se puede prevenir o controlar.

Algunas personas logran que sus niveles de azúcar vuelvan a lo normal con una buena alimentación y actividad física.

En algunos casos también se usan medicamentos, pero la base del control es la **alimentación saludable**.

Comida como Medicina

Una dieta nutritiva reduce el riesgo de diabetes y mejora la salud en general.

“Que tu comida sea tu medicina.”

Qué incluye:

- Comidas médicamente adaptadas a personas con diabetes
- Alimentos y recetas saludables
- Programas que enseñan nutrición y preparación de comidas
- Prescripciones de frutas y verduras para quienes las necesitan

Come de los cinco grupos de alimentos:

- Carbohidratos con fibra (avena, arroz integral, frijoles, verduras, frutas)
- Proteínas magras (pollo sin piel, pavo, pescado, huevos, tofu, nueces)
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, salmón, almendras)
- Lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso)
- Frutas y verduras (naranjas, fresas, manzanas, espinaca, brócoli)

Consejos para comer bien y manejar tu azúcar

1. Come alimentos naturales, no procesados
2. Controla tus porciones y no te saltes comidas
3. Evita el azúcar añadido (pasteles, dulces, sodas)
4. Cambia panes y arroz blancos por integrales
5. Cocina más en casa y prepara comidas para la semana

6. Revisa las etiquetas — evita productos con largas listas de ingredientes o azúcar como primer ingrediente

Ejemplos de comidas saludables para diabéticos

- Pollo a la plancha con quinoa y ensalada
- Salmón con brócoli al vapor
- Revuelto de verduras con tofu
- Pudín de chía con frutas
- Ensalada de atún estilo niçoise
- Tazón de salmón y vegetales
- Omelet con verduras y queso
- Batidos con frutas, leche de coco y espinaca

Sitios con recetas saludables

1. [Help Me Help You](#) — recetas nutritivas y económicas con los alimentos de nuestra despensa gratuita.
2. [American Diabetes Association](#) — recetas avaladas por la Asociación Americana de Diabetes.
3. [Mayo Clinic](#) — planes de comidas para diabetes.

Acceso a comida gratis y otros beneficios

1. [Nutrition Knights Grocery Grab N Go](#) — despensas semanales en Long Beach.
2. [Entrega de comida a domicilio](#) — para mayores o personas con discapacidad en Long Beach y ciudades cercanas.
3. [CalFresh](#) — apoyo mensual en tarjeta EBT para comprar alimentos.
4. [Medi-Cal](#) — seguro médico gratuito o de bajo costo.
5. [ECM de Medi-Cal](#) — gestión personalizada de atención médica.
6. [Healthcare Access Program](#) — ayuda para medicinas y seguro médico.

Esta clase fue presentada por **Help Me Help You**, una organización sin fines de lucro dedicada a apoyar a familias e individuos de bajos ingresos con acceso a comida, beneficios públicos y estabilidad económica.