

Las **10** preguntas **TOP**

DAMOS RESPUESTA A ALGUNOS DE LOS INTERROGANTES MÁS HABITUALES O QUE, SIENDO IMPORTANTES, MENOS NOS HEMOS PLANTEADO



PREGUNTA 01

¿Cuántos carbohidratos debo comer cada día?

No hay una respuesta que sirva para todas las personas. Eso sí, de forma general, la mujeres necesitan menos que los hombres. **La ingesta adecuada depende de muchos factores, entre los que se cuentan nuestro tamaño, peso, edad, nivel de actividad física, necesidad o deseo de perder peso, y preferencias gastronómicas.** No hay que olvidar que las mujeres embarazadas y las lactantes, requieren más carbohidratos. A modo de orientación (debemos asesorarnos con nuestro médico y/o nutricionista para obtener unas pautas precisas), una mujer de peso y tamaño medios, debería ingerir alrededor de 45-60 gramos de carbohidratos por comida. En el caso de un hombre medio, unos 60-75 gramos por comida.

PREGUNTA 02

¿Por qué mi glucemia en ayunas es a menudo alta cuando me despierto, a pesar de que el día anterior comí bien y tomé mi medicación?

Igual la respuesta a esta pregunta es una sorpresa, pero lo cierto es que el nivel de glucosa en ayunas no depende de lo que ingerimos la noche anterior o de un correcto seguimiento de nuestro tratamiento. Es algo más complicado, ya que depende de la cantidad de glucosa que tu hígado libera cuando estás durmiendo. ¿Qué ocurre? Con la diabetes tipo 2, el hígado tiende a producir demasiada glucosa en las horas de sueño. Además, es difícil para tu cuerpo compensar este exceso de glucosa de tu sangre porque: a) no cuentas con suficiente insulina, tu páncreas no la genera y b) tu cuerpo resiste la acción

de la insulina que hay disponible (resistencia a la insulina). Si sigues teniendo altos niveles de glucosa en ayunas, deberás alterar tu tratamiento farmacológico o aumentar dosis. Lo que hay que hacer es llevar un registro de estos niveles y mostrarlos a nuestro médico. Si tienes diabetes tipo 1, probablemente estás experimentando el efecto Alba, que es provocado por la liberación de hormonas que hacen crecer los niveles de glucosa. Otra causa, menos común, es el descenso de los niveles de glucosa durante la noche, al que el organismo da respuesta de forma rápido con el aumento de la glucosa en sangre. Se trata del efecto Symogi.

PREGUNTA 03

¿Cuál es el mejor momento para chequear mi nivel de glucosa en sangre tras la comida?

Entre una y dos horas después de comenzar a comer. Ése es el mejor momento para capturar el pico de tus niveles de glucosa en sangre. La mayor parte de la comida que ingeriste ya ha sido digerida, lo que aumentará el nivel de glucosa. **La Asociación Americana de Diabetes (ADA) aconseja lograr un nivel inferior a 180 mg/dl pasadas de una a dos horas tras finalizar la comida. La Asociación Americana de Endocrinólogos, en cambio, sitúa el objetivo en menos de 140 mg/dl transcurridas dos horas desde la comida.** Debes preguntar a tu médico qué objetivo es el correcto en tu caso. La medición que sigue a las comidas es muy importante.



PREGUNTA 04

¿Cómo puedo lograr motivarme para perder peso?

Antes que nada, debes acudir al médico para que descarte algunos condicionantes, más allá de un mal estilo de vida, que favorezcan tu sobrepeso: hipotiroidismo, depresión, estrés... Cuando se trata de motivación, es bueno fijar objetivos asumibles y progresivos. No pretendas perder mucho peso en muy poco tiempo. Y, claro, es positivo visualizar los beneficios, en salud, en gestión de la diabetes y en estética, que vas a lograr con un peso adecuado. Desde una perspectiva psicológica, también es una buena idea identificar el detonante de nuestros excesos (si éste es el caso) a la hora de comer. **Asimismo, debes tomar conciencia de las consecuencias negativas de esa dieta desequilibrada: altos niveles de glucosa, sentimiento de culpabilidad e incluso pánico a medir tu glucemia.** En psicología se habla de *comer emocionalmente*: por ejemplo, te comes un snack en tu pausa laboral para combatir el aburrimiento o una sensación de agobio. En ese caso, busquemos una alternativa diferente para ese rato: llámanos por el móvil a un amigo; hablemos con un compañero de trabajo; tomemos un producto alimentario saludable, como por ejemplo una fruta...

En relación al azúcar, lo importante es fijarnos en el total de carbohidratos que comemos, más que en la fuente de éstos

PREGUNTA 05

¿Cómo debo gestionar mi diabetes cuando caigo enfermo?

Cuando te pones enfermo, debes monitorear tus niveles de glucemia de forma más frecuente y atenta. El estrés que causa una enfermedad puede provocar mayores valores de glucemia. **Por supuesto, debes consultar a tu médico acerca del impacto que te puede causar ese problema de salud en la gestión de tu diabetes.** Si has perdido el apetito o experimentas náuseas o vómitos, apuesta por líquidos y por una dieta blanda. Muy importante: idebes beber mucha agua para prevenir la deshidratación! Si te administras insulina o fármacos para reducir la glucosa, sigue haciéndolo.

PREGUNTA 06

¿Puedo comer azúcar?

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda que el azúcar sea consumido por las personas con diabetes contándola en la parte de carbohidratos de una comida o snack. Esta recomendación, publicada por primera vez en 1994, supuso toda una revolución, ya que el médico de la vieja escuela pedía prescindir de forma radical del azúcar. Lo que es importante es fijarnos en el total de carbohidratos que ingerimos, más que en la fuente de esos carbohidratos. Eso sí, si tienes que perder peso, lo mejor es ingerir la mínima cantidad posible de comidas que contengan azúcar, porque estas pueden contener muchas calorías y grasas.



PREGUNTA 07
¿Qué es el alcohol de azúcar?

Has mirado la etiqueta de galletas que se anuncian como "sin azúcar", pero te has dado cuenta de que llevan alcohol de azúcar. ¿De qué se trata? Pues bien, se trata de un grupo de edulcorantes que no son ni azúcar ni alcohol. Pueden elevar los niveles de glucosa en sangre, pero a menudo en menor medida que las mismas cantidades de carbohidratos provenientes de otros edulcorantes, como el aspartamo o la stevia. **Los alcoholes de azúcar no son metabolizados del todo por tu organismo, por lo que contribuyen con menos calorías y tienen menor impacto que el azúcar en los niveles de glucosa. La digestión lenta de los productos elaborados con este edulcorante, puede obligarte a administrarte menos insulina de lo normal.** ¡Ah!, aunque se denominan así, no contienen alcohol. Algunos de estos alcoholes son el xilitol y el sorbitol. Como siempre, lo mejor es hablar con tu dietista o educador en diabetes.



Los alcoholes de azúcar no son metabolizados del todo por el organismo, por lo que aportan menos calorías



PREGUNTA 08

¿Causa aumento de peso la insulina?
Hay personas que ganan peso al administrarse insulina. Puede ocurrir por varias razones. La quizás más importante es que, cuando tus niveles de glucosa en sangre están altos habitualmente, tu cuerpo está malgastando literalmente las calorías que ingieres porque no hay insulina para ayudar a convertir la comida en glucosa. Cuando la glucosa en sangre está por fin bajo control gracias a la insulina, tu organismo da un mejor uso a los alimentos que comes y ya no te deshaces de las calorías de más a través de tu orina. En segundo lugar, podría ser que te sientas un poquito deshidratado por los altos niveles de glucosa en sangre, cosa que ya no pasa cuando los valores de la glucosa se normalizan. En tercer lugar, la insulina puede hacer que tus niveles de glucosa se desplomen si no la ajustas de forma correcta. Y si tratas de forma repetida las hipoglucemias con comida (y con exceso de ella), puedes acabar ganando peso. Es fundamental ajustar con nuestro médico o educador los niveles de insulina necesarios para evitar las hipoglucemias. Y es bueno que las tratemos con geles o tabletas, antes que con comida. Así controlamos mejor las cantidades de calorías que ingerimos.

PREGUNTA 09

¿Pueden algunos fármacos elevar la glucosa?
 Es posible. Una aspirina no provoca esos aumentos, pero es posible que los fármacos para la presión sí que los causen. Por otro lado, conviene saber que las mediciones que nos haga el médico y la que nos hagamos nosotros en casa, pueden variar. A veces, los valores que obtenemos en la consulta del médico son mayores, pero eso puede deberse al estrés que sufrimos al visitar al endocrino o bien al mero hecho de que el sistema de medición empleado sea más preciso que el de nuestro medidor.

PREGUNTA 10

¿Pueden los calmantes afectar los valores de glucemia?
 Generalmente, fármacos como Ibuprofeno o Paracetamol, no tienen impacto en los niveles de glucosa. Ahora bien, si una persona toma al mismo tiempo un medicamento para reducir la glucosa de la clase de las sulfonilureas, hay riesgo de bajos niveles de glucosa en sangre. **El Paracetamol es bastante seguro, pero los pacientes que también manifiesten problemas de riñón, es bueno que lo tomen con cautela.** Como siempre, urge consultar a nuestro médico. ●



Cuando la glucosa te deja tirado, Geles de Glucosa DiaBalance Expert



La glucosa que necesitas, cuando más lo necesitas

