

Gana Sin Esfuerzo Tu Batalla En Contra Del Azúcar

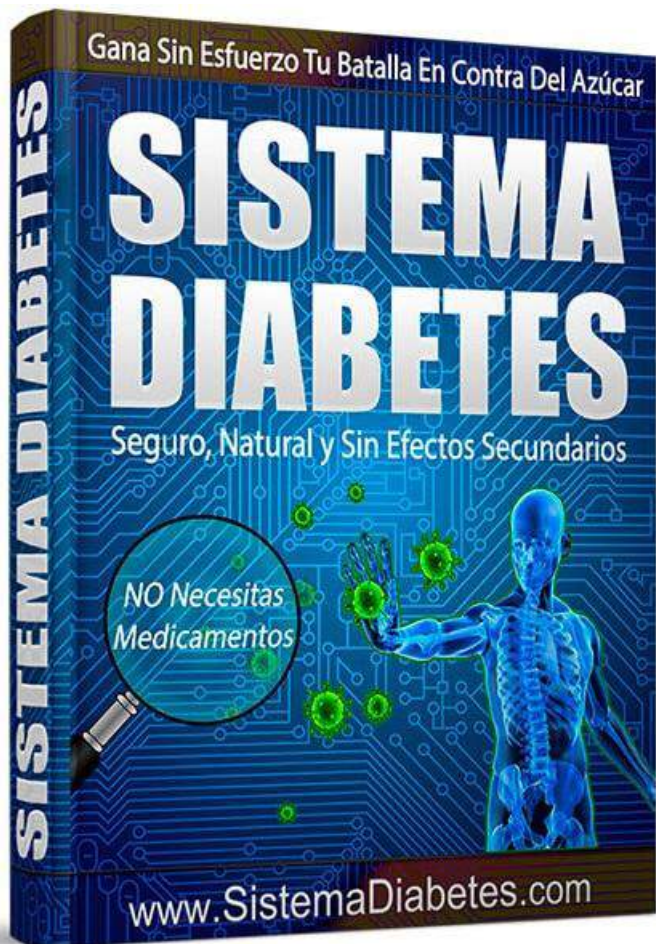
SISTEMA DIABETES

Seguro, Natural y Sin Efectos Secundarios

*NO Necesitas
Medicamentos*



www.SistemaDiabetes.com



SISTEMA DIABETES DESCARGAR COMPLETO



REPORTE ESPECIAL

10 Cosas Que NO Debes Hacer

Si eres Diabético

*Recomendado
por expertos*



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

Introducción

La diabetes es un conjunto de enfermedades del metabolismo que tienen en común la hiperglucemia, es decir, un aumento de la glucosa en la sangre. Además, existe una disfunción en la célula B del páncreas encargada de secretar insulina, hormona que hace que la glucosa entre a las células del cuerpo para producir energía.

Según la Asociación Americana de Diabetes existen varios tipos de ella. Los más conocidos son la diabetes tipo 1A y la diabetes tipo 2. Consulta a tu médico para saber cuál tipo de diabetes tienes.

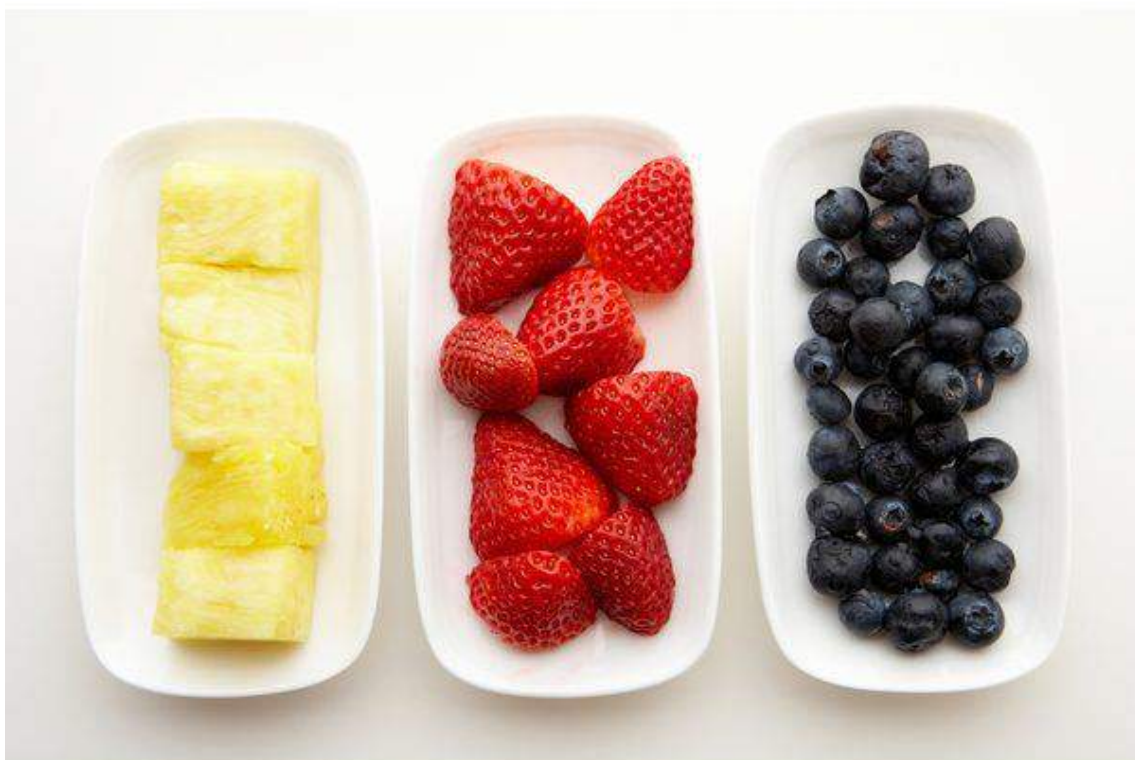


10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- Controla tu alimentación

La glucosa de nuestro cuerpo proviene del hígado y de los alimentos que consumimos. Hay alimentos que aumentan rápidamente los niveles de glucosa en la sangre mientras que otros la van liberando lentamente. En el primer grupo encontramos a las bebidas azucaradas, los dulces y cualquier tipo de alimento que contenga azúcares simples, por lo tanto, debes evita estas comidas.

En el segundo grupo encontramos aquellos alimentos que tienen azúcares complejos como la avena y la harina integral. También puedes consumir frutas y verduras, aunque debes evitar los frutos disecados.



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- Siempre lleva contigo alguna comida dulce

Puede ser paradójico, pero es muy importante que nunca salgas de tu casa sin llevar algo dulce contigo, en especial si estás utilizando insulina. El principal efecto secundario de la terapia con insulina es la hipoglucemia (glucosa menor a 70 mg/dl) y, al igual que la hiperglucemia, los descensos de glucosa también son perjudiciales.

Si sientes hormigueo, cansancio, dolor de cabeza o tienes visión doble, puedes estar sufriendo de hipoglucemia. Siéntate, descansa, deja de conducir tu vehículo e ingiere algún alimento dulce ya que te puedes llegar a desmayar.



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- No fumes

El cigarrillo, aparte de estar involucrado en la formación de muchos tipos de cánceres, es muy nocivo para el endotelio, la parte interna de las venas y las arterias.

Unas de las complicaciones más comunes de la diabetes son la ceguera, la disfunción eréctil, la pérdida de alguna extremidad, el daño renal y el daño a los nervios.

Todas estas complicaciones se producen cuando se dañan las pequeñas y las grandes arterias. Las sustancias tóxicas del cigarrillo aceleran y empeoran los daños en los vasos sanguíneos.



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- No bebas alcohol

Según la Asociación Americana de Diabetes una persona que padece, pero tiene controlada esta enfermedad puede beber hasta dos tragos por día si es hombre y un trago si es mujer.

Sin embargo, existen estudios como el del Dr Joaquín Fernandez-Solá, que presentan que aún en bajas cantidades el alcohol es perjudicial para la salud. El alcohol es metabolizado por el hígado, el cual a su vez es el encargado de mantener equilibrado los niveles de glucosa en la sangre.

Al disminuir la glucosa, el hígado libera a la sangre la que tiene almacenada. Cuando bebes alcohol el hígado no puede cumplir con esta función hasta metabolizar todo lo que se tomó, exponiéndote así a hipoglucemias graves.



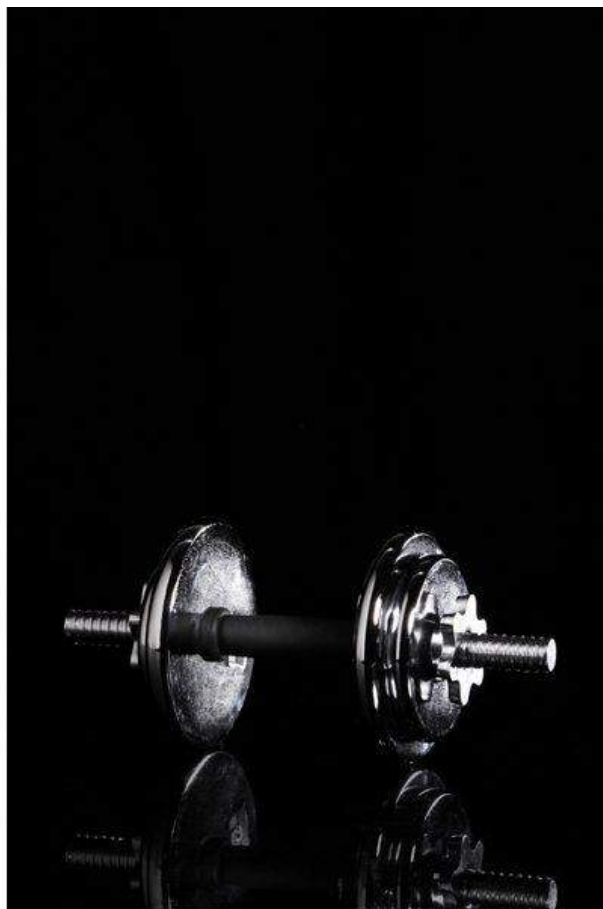
10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- Nunca hagas ejercicio físico sin controlar tu glucemia

Antes y después de hacer alguna actividad física es necesario que controles tu glucemia con un "glucotest". Si tu glucemia es menor a 100 mg/dl es necesario que consumas una colación de 20 gr de hidratos de carbono. Una glucemia entre 100 y 250 mg/dl se considera aceptable para iniciar un trabajo físico.

Si tienes una glucemia mayor a 250 mg/dl necesitas hacerte un examen de orina y medir los cuerpos cetónicos, los cuales son los desechos de las grasas utilizadas para producir energía.

Esto indica que el tratamiento no está siendo efectivo ya que hay más glucosa en la sangre que dentro de la célula. Si no tienes cuerpos cetónicos en orina puedes hacer ejercicio, pero si tienes no hagas actividad física hasta que tu médico te lo permita.



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- No utilices zapatos apretados

Los pies son una de las partes del cuerpo que más debe cuidar un diabético. La diabetes al dañar las arterias de las piernas y los pies disminuye la sensibilidad y la capacidad del cuerpo de autorrepararse.

El uso de calzado apretado puede lastimar los pies sin que la persona se dé cuenta.

Muchas veces se producen infecciones y úlceras que terminan por causar la amputación del miembro comprometido. Si eres diabético, siempre debes revisar tus pies antes de dormir.



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

- No subas de peso

El sobrepeso es un factor importante en la diabetes tipo 2 ya que el exceso de peso favorece lo que se conoce como resistencia a la insulina, presente en este tipo de diabetes.

La pérdida de peso en los pacientes con diabetes tipo 2 puede restaurar la sensibilidad de los receptores de insulina, lo que mejoraría la actividad de la célula B pancreática.

Se dice que una reducción de peso del 5 al 10% ya reduce el perfil glucémico y mejora la presión arterial.

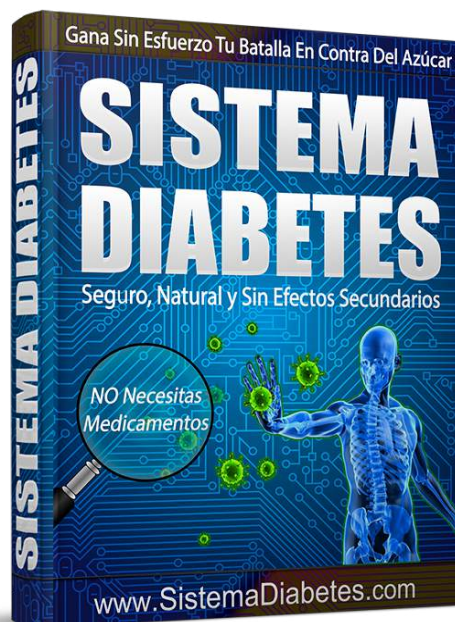


10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

ESTO SI LO DEBES HACER

Afortunadamente existe un libro electrónico que puede ayudarte a **normalizar tus niveles de azúcar en sangre** y mantenerte siempre con mucha fuerza y vitalidad.

El libro se llama Sistema **Diabetes**.



10 Cosas Que No Debes Hacer Si Eres Diabético

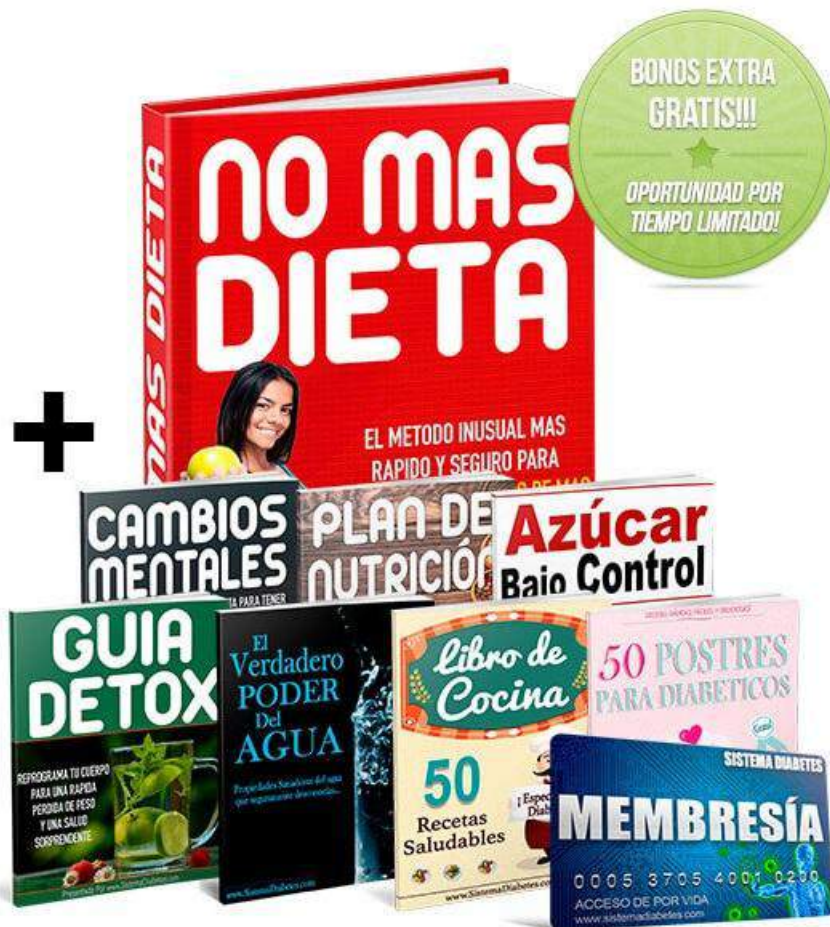
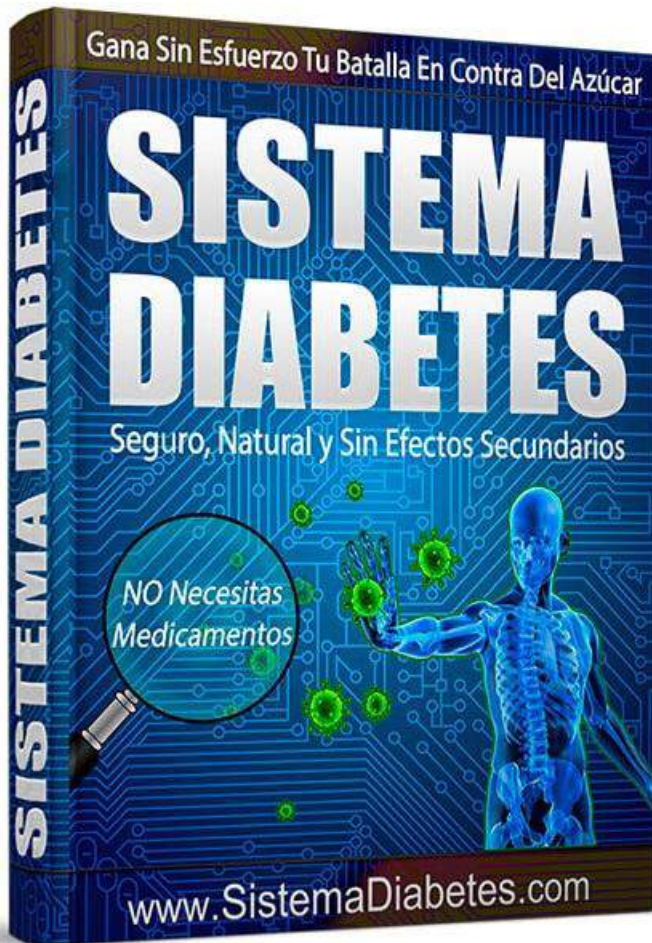
Si te gusto lo que aprendiste en este reporte comparte con alguien más esta información valiosa, con algún familiar diabético o algún amigo tal vez.

Se despide tu amigo deseándote una salud de hierro

MARCUS GALLAGHER

Lic Marcus Gallagher

Experto en Nutrición y Diabetes



SISTEMA DIABETES DESCARGAR COMPLETO

