ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #25 2017 Ejemplar Gratuito

Viviendo saludablemente con la diabetes

Consejos y recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable si se padece de diabetes

Controlando la diabetes

Los malos hábitos, como la ingesta desbalanceada de alimentos, el sedentarismo y los niveles altos de estrés, son factores determinantes que han incrementado la cantidad de diagnósticos de diabetes tipo 2 en la población.

Es por ello que resulta imperante conocer, y entender cómo funciona esta enfermedad crónica, especialmente porque si no se controla puede tener repercusiones graves en la salud.

La diabetes es posible controlarla simplemente adoptando medidas que todos debemos hacer: tener una alimentación balanceada, buena salud emocional-mental, hacer actividad física y efectuarse revisiones médicas.

Es importante asumir los cambios que sean necesarios para llevar un estilo de vida saludable, y así lograr controlar la diabetes, de una forma consciente y que permita llevar con normalidad el diario vivir.

En este suplemento “Estilos de Vida Saludable” podrá informarse sobre este padecimiento, de forma tal que pueda ser una herramienta de consulta práctica que ayude a llevar la diabetes de la mejor manera.

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Susan Láscarez, nutricionista, Centro de Nutrición Larisa Páez.
- William Rubí, especialista Actividad Física Caja Costarricense de Seguro Social.
- Asociación Americana de Diabetes (www.diabetes.org)
- Asociación Latinoamericana de Diabetes (www.alad-americalatina.org)

LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD

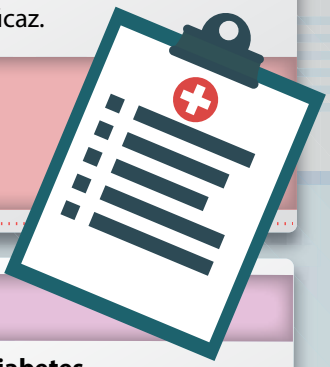
Buscá siempre tener más momentos de alegría en tu vida.

Mondelēz International

Aprendamos de la diabetes

• ¿Qué es?
Es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre.
La insulina es la encargada de sacar esa glucosa y transportarla a las células de la sangre para que sea transformada en la energía que requiere el cuerpo.

• ¿Por qué se da?
1. Cuando el cuerpo no produce insulina.
2. Se es incapaz de producir suficiente insulina.
3. El organismo no utiliza la insulina de forma eficaz.



•Tipos de diabetes
Tipo 1: más frecuente en niños, se da cuando el páncreas no fabrica suficiente cantidad de insulina. Se produce a raíz de la herencia genética o auoinmunidad.
Tipo 2: muy frecuente en adultos, es cuando el cuerpo presenta una resistencia a la insulina. Se da debido al estilo de vida de la persona.

• ¿Se puede tener una vida normal?
Con un adecuado manejo la persona puede mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más cercano a lo normal, por lo que sí, sí puede tener una vida normal.

• ¿Se puede revertir?
No, pero se puede controlar y prevenir.

Dale a tu vida movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

Nos inspira verte vivir bien.

LAICA

4 pilares del autocuidado del diabético

1. Conozca la enfermedad y sus riesgos.

2. Realice 30 minutos de actividad físicamente.

3. Siga el tratamiento correctamente y sin interrupciones.

4. Lleve una alimentación equilibrada, rica en vitaminas, proteínas y minerales.

Mídase la glucosa

Chequee su nivel de glucosa en sangre con frecuencia. Estos son los rangos de glicemia en una persona con diabetes:

- En ayunas: 80-100 mg/dl
- Dos horas después de comer: 80-180 mg/dl
- Antes de comidas y antes de dormir Ayunos: 80-130 mg/ dl

***Un glucómetro es un dispositivo que sirve para ayudar a medir la glucosa.**

“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

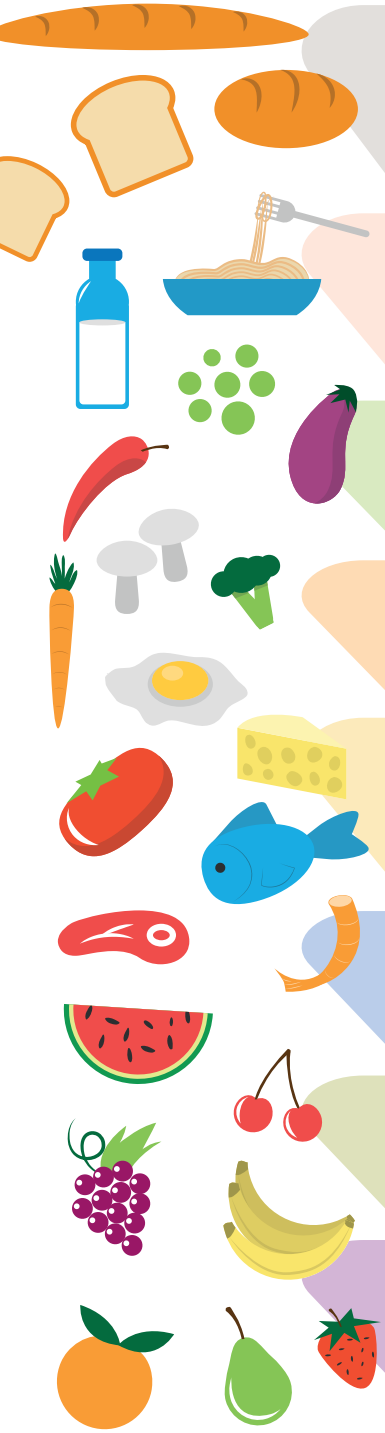
La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.

Este hábito nutricional en los bebés los proteje de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimeintos en edades avanzadas.

Un mensaje de

Cacia
Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria

Alimentación en diabéticos



- Las personas con diabetes pueden consumir prácticamente todo tipo de alimento, pero de forma balanceada y bajo la asesoría de un profesional.
- Puede consumir carbohidratos del tipo de complejos como pan integral, arroz, tortillas y pasta
- Es recomendable consumir alimentos altos en fibra, como los frijoles
- Es preferible usar el apio, culantro, perejil, cebolla, entre otros
- Se recomienda comer muchos vegetales verdes.
- Prefiera carnes bajas en grasa, como el pescado y el pollo (sin piel).
- Prefiera cocer los alimentos con el horno o en el asador.
- Consuma frutas de preferencia cítricas.

DISFRUTÁ DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE EN FAMILIA

EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

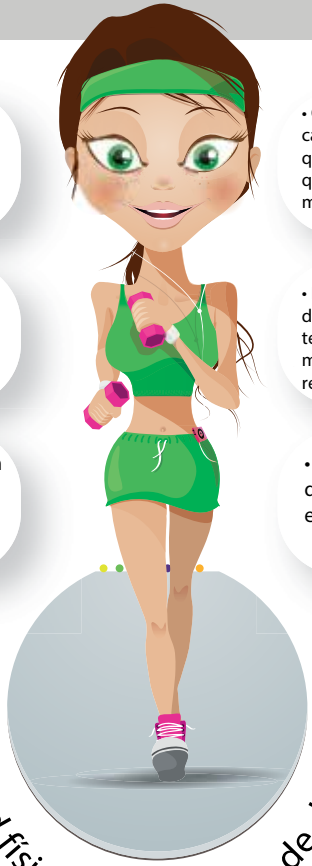
- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

Coca-Cola® Costa Rica

Coca-Cola FEMSA

¿Actividad física con diabetes?

- ¡Sí se puede! Pero antes asegúrese de contar con el permiso médico de hacerlo
- Tómese la glicemia antes, durante y después del ejercicio.
- No inyecte insulina en las zonas que van a ser requeridas para hacer ejercicio.
- Cuide sus pies, use calzado adecuado y medias que no tengan costuras que causen fricción y maltraten los pies.
- Realice un calentamiento de 10 a 15 minutos y termine con otros 10 a 15 minutos de enfriamiento y relajación muscular.
- Ingiera líquidos antes, durante y después del ejercicio.



Actividad física según el tipo de diabetes

Con diabetes tipo 1:

- Aumente la ingesta de carbohidratos antes del ejercicio (1-3 horas antes), durante el ejercicio cada 30 minutos y hasta 24 horas después del ejercicio dependiendo de la duración y la intensidad de este.
- Programe el ejercicio evitando que coincidan con los máximos picos de acción de la insulina.
- Disminuya la dosis de insulina en función del tipo, duración, e intensidad del ejercicio realizado.

Con diabetes tipo 2

- Durante más de 20 minutos realice cualquier tipo de ejercicio aeróbico que involucre grandes grupos musculares, como caminar, nadar, ciclismo, bailar, patinar.
- Considere que la intensidad debería estar entre el 60- 80 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Cosecha momentos inolvidables

Nestlé
A gusto con la vida®

Mitos y realidades sobre la diabetes

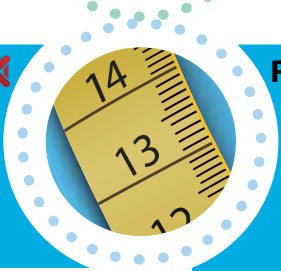
MITO ✗
La diabetes se cura.

REALIDAD ✓
Se puede controlar con tratamiento, pero hasta el día de hoy no hay cura.

MITO ✗
Es contagiosa.

REALIDAD ✓
No se contagia, pero sí puede ser heredada.

MITO ✗
Los niños con diabetes no crecen.



REALIDAD ✓
Falso, los niños con diabetes pueden tener una vida normal si se tienen los cuidados y el consumo del tratamiento.

MITO ✗
Las emociones fuertes provocan diabetes

REALIDAD ✓
No, recuerde que la diabetes es una enfermedad causada por una falla en el metabolismo.

MITO ✗
Se puede comer todo lo que se quiera mientras sean frutas.

REALIDAD ✓
No está bien comer todo lo que se le antoje de frutas, ya que algunas poseen fructosa, que es un tipo de azúcar.

DISFRUTA
de los buenos
momentos
DISFRUTA
a tus amigos.
CAFE DE ALTURA
Montaña
/cafemontanacr
/actitudmontana

Tome una actitud positiva ante la diabetes

Si bien la diabetes puede afectar emocionalmente, el apoyo familiar tiene mucha buena influencia.

Tome control de la diabetes mediante un estilo de vida sano e integral.

La diabetes no es una sentencia de muerte o una enfermedad terminal, es una condición que solo es enfermedad si no se controla.

Elimine prácticas nocivas

01 Evite el fumado

02 No deje de chequearse con médicos de otras especialidades para verificar si tiene complicaciones relacionadas.

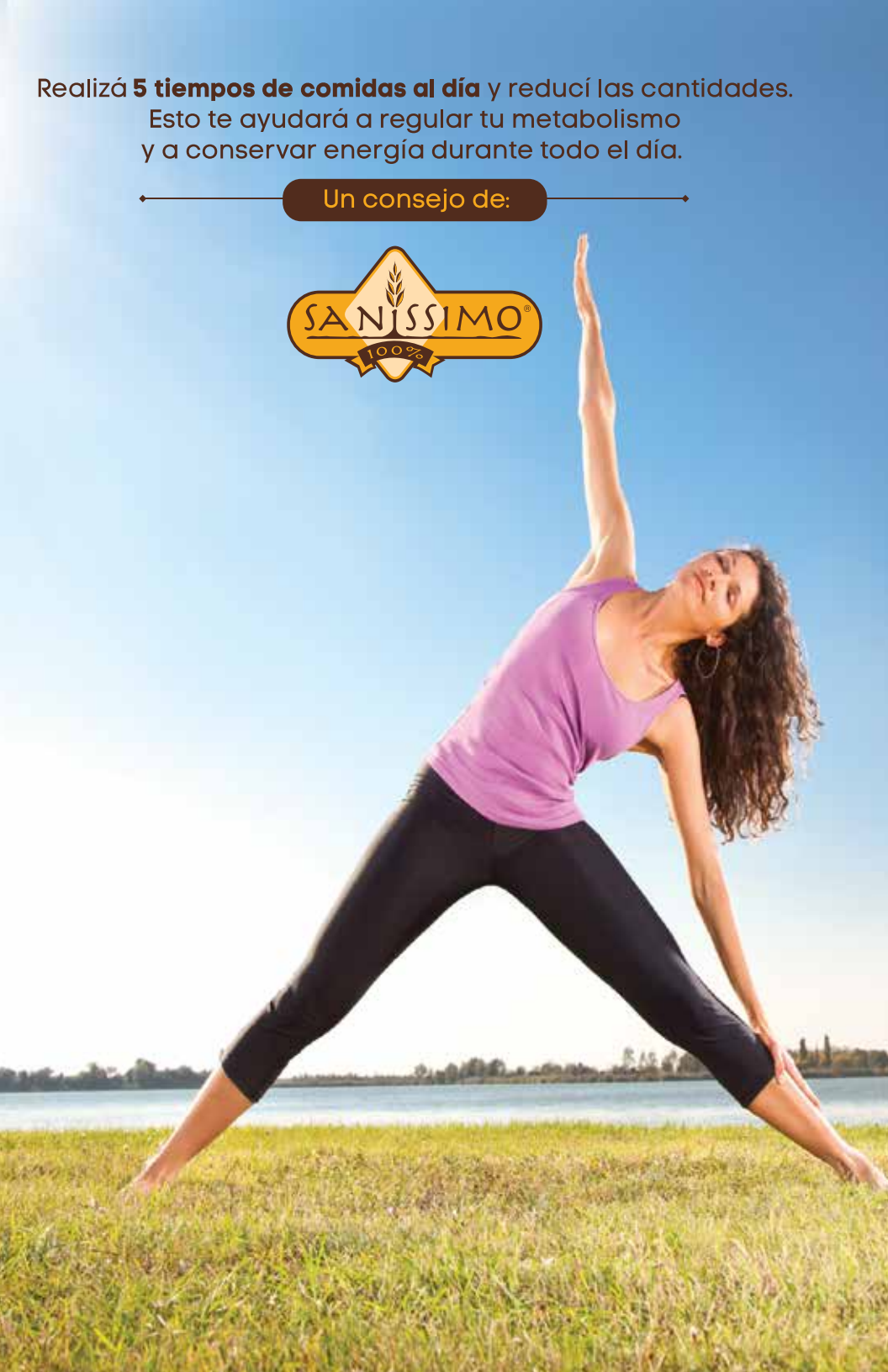
03 Mantenga sus pies limpios y secos.

04 Permanezca monitoreando su nivel de glucosa.

05 No minimice la importancia de la diabetes, puede que no sea agresiva, pero es grave.

Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.
Esto te ayudará a regular tu metabolismo
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



7 minutos al día
de Risa
Pueden
mejorar tu
Vida
Nacarina