

Todo acerca de la resistencia a la insulina

La resistencia a la insulina es una condición que aumenta su riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. El cuerpo tiene problemas para usar insulina cuando se tiene este tipo de resistencia a ella. Con el tiempo, la resistencia hace que suban los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Lo bueno es que, si reduce su consumo de calorías, está activo y baja de peso, usted puede retrasar la resistencia a la insulina y disminuir su riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

¿Qué hace la insulina?

La insulina le ayuda al cuerpo a usar glucosa para obtener energía. Cuando usted come, su cuerpo convierte la comida en glucosa y la envía hacia la sangre. La insulina luego ayuda a mover la glucosa de la sangre hacia sus células.

Cuando se tiene resistencia a la insulina, las células no pueden utilizar la insulina adecuadamente. Al principio, su páncreas produce insulina adicional para poder compensar, pero a través del tiempo, su cuerpo no le es posible mantenerse así y no puede producir la insulina necesaria para poder mantener los niveles de glucosa dentro de los niveles normales. Si su glucosa se eleva demasiado, es posible que usted tenga prediabetes o diabetes.

¿Qué cosas aumentan mi riesgo de tener resistencia a la insulina?

Usted está bajo riesgo si:

- tiene sobrepeso
- no hace mucha actividad física
- tiene padres o hermanos con diabetes (diabetes tipo 2)
- es de origen afroamericano, hispano o latino, indio americano, americano asiático o isleño del Pacífico
- tiene síndrome de ovarios poliquísticos
- tuvo diabetes gestacional, que aparece durante el embarazo
- tuvo un bebé que pesó más de 9 libras
- es mayor de 45 años
- tiene niveles de glucosa en la sangre por encima de lo normal
- tiene presión arterial alta
- tiene bajo el colesterol HDL (el bueno)
- tiene niveles altos de las grasas en la sangre llamadas triglicéridos



La actividad física, como salir a caminar, puede prevenir o revertir la resistencia a la insulina.

- ha padecido de enfermedades del corazón, derrames cerebrales o enfermedades vasculares en el cuello o las piernas

Algunos de estos factores también aumentan su riesgo de padecer las enfermedades del corazón.

¿Cómo se diagnostica la resistencia a la insulina?

Por lo general, las personas con resistencia a la insulina no presentan síntomas.

Su proveedor de atención médica puede revisar sus factores de riesgo y determinar si es posible que usted pudiera tener diabetes. Si está en riesgo, su proveedor de atención médica debe determinar sus niveles de glucosa en la sangre para averiguar si tiene prediabetes o diabetes.

¿Cómo puede prevenir o retrasar la resistencia a la insulina?

Puede comer menos calorías y estar más activo, ya que al hacerlo es probable que baje de peso. Algunos estudios han demostrado que con perder el 7 por ciento de su peso actual puede ayudar.

Coma menos

Marque a continuación los pasos que desea intentar para tratar de consumir menos calorías. Un nutricionista puede ayudarle a encontrar otras maneras de comer menos y a planificar comidas saludables.

- Coma porciones más pequeñas.
- Pida la porción más pequeña cuando salga a comer – o comparta un plato principal. También puede llevarse la mitad de su comida y guardarla para el día siguiente.
- Pruebe consumir bebidas sin calorías o agua, en lugar de refrescos regulares o jugo.
- Seleccione alimentos horneados, asados o cocidos al vapor en lugar de fritos.
- Use un plato más chico – de 8 ó 9 pulgadas, en lugar de 10 ó 12.
- Llene la mitad de su plato con hojas verdes y verduras. Llene una cuarta parte con carne u otra proteína y otra cuarta parte con carbohidratos tales como arroz o pasta integrales.
- Coma más verduras, cereales integrales y fruta.
- Pida los aderezos de ensalada y las salsas aparte y consuma lo menos posible de ellos.
- Use sartenes antiadherentes y rocíos antiadherentes.
- Reduzca su consumo de condimentos altos en grasa, tales como mantequilla, margarina, crema agria, aderezo de ensalada regular, mayonesa y salsas cremosas. Sazone sus comidas con salsa barbacoa, salsa mexicana, jugo de limón y otras opciones bajas en grasa.
- Coma porciones pequeñas de meriendas bajas en calorías y grasa.
- Otra manera en la que trataré de comer menos calorías es:

Manténgase físicamente activo

Marque a continuación las formas en las que tratará de añadir actividad a su rutina.

- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Camine mientras habla por teléfono o durante los comerciales de la televisión.
- Encuentre una actividad que disfrute, tal como bailar, trabajar en el jardín o jugar con los niños. Muévase más en la casa. Por ejemplo, puede limpiar, trabajar en el jardín o lavar el auto.
- Salga a caminar con su perro.
- Deje el auto en un extremo lejano del estacionamiento camine hasta la tienda.
- Camine todos los días, aumentando el tiempo hasta treinta minutos de caminata ágil, cinco días a la semana o divida los treinta minutos en dos o tres caminatas de quince o diez minutos.
- Pruebe fortalecer los músculos, levantando pesas livianas de dos a tres veces por semana.
- Otra manera en la que trataré de añadir actividad física a mi día es:

¿La resistencia a la insulina afecta a las personas que ya tienen diabetes tipo 2?

Sí, la resistencia a la insulina es la razón por la cual la insulina no se utiliza adecuadamente en las personas con diabetes tipo 2. La diabetes es una enfermedad progresiva, aunque no necesite tratarla con medicamentos al principio, puede ser que lo tenga que hacer a través del tiempo. Si usted tiene diabetes tipo 2, controle su glucosa en la sangre al comer menos calorías, ser más activo y bajar de peso si lo necesita. Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre maneras para poder alcanzar sus metas utilizando un plan de comidas, realizando actividad física y tomando sus medicamentos, si es necesario.

Proporcionado por