

# GMHC Programa de Bienestar y Nutrición

## ¿Qué es la Resistencia a la Insulina?

Cada vez que usted ingiere comida, el nivel de glucosa en su sangre aumenta. Por eso, el páncreas segrega una hormona se llama *insulina*. La insulina ayuda a sacar la glucosa de la sangre y depositarla en las células. De esta manera, el cuerpo usa insulina como energía.

**La resistencia a la insulina** ocurre cuando el cuerpo no responde a la insulina que produce. El resultado es que glucosa no puede entrar las células y se queda en la sangre. Con el tiempo, el nivel de glucosa en la sangre se acumula y el resultado es **diabetes**. Adicionalmente, el páncreas trabaja más duro para producir más insulina. Este proceso crea niveles de insulina altos en la sangre y se llama **hyperinsulinemia**.

A menudo, la resistencia a la insulina es asociada con **niveles de triglicéridos aumentados, alta presión en la sangre y obesidad**. Separadamente, estos factores aumentan su riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas. Juntos, estas cosas son un riesgo mucho más serio para desarrollar la enfermedad cardíaca. El **Síndrome “X”, Síndrome Metabólico y Síndrome de Resistencia a la Insulina** son los términos para llamar la condición que es el resultado de tener riesgos indicados aquí.

### Razones Posibles de Resistencia a la Insulina

- Una deficiencia de testosterona
- Algunas medicinas
- Su historia de familia o su historia genética
- Obesidad o tener sobrepeso
- Un nivel bajo de *glutathione*

### ¿Cómo sé si tengo Resistencia a la Insulina?

**Recomendamos que usted tome el examen de sangre sin comida en su estómago.**

Niveles de glucosa del ayuno en la sangre:

- Normal  $\leq 99$  mg/dl
- Pre-diabético 100-125 mg/dl
- Diabético  $\geq 126$  mg/dl

## ¿Qué puedo hacer para disminuir mis niveles de glucosa en la sangre?

Cambie su dieta y su estilo de vida para disminuir sus niveles de glucosa en la sangre.

- **Haga ejercicios a diario.** Los ejercicios mejora la sensibilidad de insulina del cuerpo.
- **Coma porciones moderadas.** Si usted come más de lo que usted necesita, el nivel de glucosa en la sangre aumentará muy alto.
- **Coma comidas buenas.** Coma granos, carne magra, grasas buenas y vegetales o frutas.
- Coma **comidas con niveles altos de fibra** (como el pan de trigo integral, arroz marrón y el cereal de salvado) y **vegetales** para disminuir la velocidad con que la glucosa entra la sangre.
- Coma más **frutas y vegetales de una variedad de colores.** Hay vitaminas protectoras, antioxidantes y *phytochemicals* en estas frutas y vegetales.
- **Reduzca el consumo de azúcares sencillos** (como refrescos y dulces) y **féculas refinadas** (como pan blanco, arroz blanco, pasta blanca y *bagels*) para prevenir el aumento rápido de niveles de glucosa en la sangre.
- **Reduzca el consumo de grasa saturada.** Es posible que la resistencia a la insulina es influida por los niveles altos de grasas circulando en la sangre. Coma grasas insaturadas como los aceites de oliva y canola. Coma omega-3 grasa (encontramos esta grasa en el salmón, las sardinas y la caballa).
- Incluya **proteína magra** de pollo, carne magra, pescado, nueces, frijoles, requesón de grasa baja y las bebidas de proteína en su dieta para desarrollar y mantener un peso sano y fabricar anticuerpos para luchar enfermedades.
- **Limite su consumo de alcohol.** Es posible que alcohol afecte la capacidad del hígado para procesar la glucosa.