

GLUCOSE REGULATION



✓ UNDERSTAND BLOOD GLUCOSE

The first step to managing your blood sugar is to understand what makes blood sugar levels rise:

GLUCOSE INSULIN



The carbohydrates and sugars in what you eat and drink turns into glucose (sugar) in the stomach and digestive system. Glucose can then enter the bloodstream.

Insulin is a hormone made in the pancreas that helps the body's cells take up glucose from blood and lower blood sugar levels.

In Type 2 diabetes, glucose builds up in the blood instead of going into cells because:

The body develops "insulin resistance" and can't use the insulin it makes efficiently.

The pancreas gradually loses its ability to produce insulin.

The result can be a high blood glucose level.

✓ TRACK LEVELS

Health care professionals can take blood glucose readings and provide recommendations. If you're diagnosed with Type 2 diabetes, you will need to monitor your blood sugar level regularly.

Fasting Blood Glucose	Diagnosis	What It Means
Lower than 100 mg/dl	Normal	Healthy range
100 to 125 mg/dl	Prediabetes (impaired fasting glucose)	At increased risk of developing diabetes.
126 mg/dl or higher	Diabetes Mellitus (Type 2 diabetes)	At increased risk of heart disease or stroke.

TIPS FOR SUCCESS



EAT SMART



Eat a healthy diet of vegetables, fruits, whole grains, beans, legumes, nuts, plant-based proteins, lean animal proteins like fish and seafood. Limit sugary foods and drinks, red or processed meats, salty foods, refined carbohydrates and highly processed foods.

MOVE MORE



Being physically active can lower your risk of developing diabetes and help you manage the disease if you already have it.

MANAGE WEIGHT



Stay at a healthy weight to help prevent, delay or manage diabetes.

NO NICOTINE



Smoking, vaping, exposure to second-hand smoke or using tobacco can increase your risk of heart disease, stroke, many cancers and other chronic diseases. It may also make prediabetes and diabetes harder to manage.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

REGULACIÓN DE LA GLUCOSA



✓ COMPRENDA LA GLUCEMIA

El primer paso para controlar su glucemia es comprender qué hace que aumenten sus niveles:

+ GLUCOSA INSULINA

Los carbohidratos y los azúcares de los alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y en el aparato digestivo. De ese modo, la glucosa llega al torrente sanguíneo.



La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre y desciendan los niveles de glucemia.

En la diabetes tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células porque:

El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.



El páncreas pierde paulatinamente la capacidad de producir insulina.



Esto puede derivar en una glucemia alta.



✓ SUPERVISE SUS NIVELES

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de glucemia y proporcionar recomendaciones. Si le diagnostican diabetes tipo 2, deberá controlar su glucemia con regularidad.

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes.
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o tener un accidente cerebrovascular.



CONSEJOS



COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos. Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



MUÉVASE MÁS

La actividad física puede ayudarlo a reducir el riesgo de diabetes y a regular la enfermedad en caso de que ya la padezca.



CONTROLE SU PESO

Mantenga un peso saludable para ayudar a prevenir, retrasar o controlar la diabetes.



EVITE LA NICOTINA

Fumar, el vapeo, el tabaquismo pasivo o el consumo de tabaco pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, tener un accidente cerebrovascular, muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. También puede hacer que la prediabetes y la diabetes sean más difíciles de controlar.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic