

Todo sobre la resistencia a la insulina

Guía No. 5

La resistencia a la insulina es una condición que aumenta sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Cuando usted padece de resistencia a la insulina, su cuerpo tiene problemas para responder a esta hormona. Con el tiempo, los niveles de glucosa (azúcar) en su sangre suben más de lo normal. La buena noticia es que si reduce la cantidad de calorías, si agrega la actividad física a su rutina diaria y si baja de peso puede dar marcha atrás a la resistencia a la insulina y reducir sus posibles riesgos de padecer de diabetes tipo 2 y de enfermedades del corazón.

¿Cuál es la función de la insulina?

La función de la insulina es ayudar a que el cuerpo use la glucosa y la transforme en energía. Es una hormona, uno de los químicos que su cuerpo hace para ayudar a hacer o regular los procesos dentro de él. La insulina es producida por el páncreas, que es un órgano que se localiza debajo de la parte inferior del estómago. Generalmente, su páncreas produce sólo la cantidad necesaria de insulina para ajustarse a la cantidad de alimentos que usted come.

La insulina actúa como el portero de entrada a las células. La comida llega a la puerta de la célula en forma de glucosa de la sangre. Cuando su insulina está trabajando bien, ésta abre la puerta, igual que un portero. Entonces, la glucosa entra a la célula en donde se transforma en energía.

Cuando usted padece de resistencia a la insulina, sus células no responden a esta hormona—ellas se resisten a recibir órdenes de la insulina—y la insulina no puede hacer su trabajo. Aún así, la glucosa en la sangre llega a la puerta de la célula, pero la insulina no puede trabajar eficazmente, y la puerta que lleva a la célula no se abre. Su páncreas trata de normalizar sus niveles de glucosa en la sangre mediante la producción de más insulina. Al principio, la insulina extra ayuda. Pero después de un tiempo, incluso la insulina extra no abre las puertas de las células y su glucosa puede aumentar. Si el nivel de su glucosa está alto, puede ser que padezca de pre diabetes o, incluso, de diabetes.



La actividad física, como caminar, puede prevenir o dar marcha atrás a la resistencia a la insulina.

¿Cuáles son los factores de riesgo para padecer de resistencia a la insulina?

Usted tendrá mayores probabilidades de padecer de resistencia a la insulina si:

- Tiene sobrepeso
- No hace actividades físicas
- Es una mujer con medida de cintura al nivel del ombligo de 35 pulgadas, o es un hombre con una medida de cintura de más de 40 pulgadas
- Alguno de sus padres, hermanos o hermanas padece de diabetes tipo 2
- Tiene síndrome de ovario policístico
- Tiene más de 45 años
- Su presión de la sangre es mayor de 140/90 mm Hg
- Sus niveles de colesterol HDL (bueno) están bajos (35 mg/dl o menos)
- Sus niveles de grasa conocida como triglicéridos están altos en su sangre (250 mg/dl o más)

Todos estos factores lo colocan en riesgo de padecer enfermedades del corazón.

¿Cómo se diagnostica la resistencia a la insulina?

En este momento, no existe un examen que comúnmente se use en el diagnóstico de la resistencia a la insulina. Las personas que padecen de este trastorno generalmente no presentan síntomas. Su doctor puede examinar sus factores de riesgo y considerar si existe la probabilidad o no de que usted padezca de resistencia a la insulina. Si usted tiene un factor de riesgo para la resistencia a la insulina, su doctor debe examinar sus niveles de glucosa en ayunas para verificar si tiene pre-diabetes o, incluso, diabetes.

¿Cómo puedo prevenir o dar marcha atrás a la resistencia a la insulina?

Usted puede disminuir la cantidad de calorías y mantenerse físicamente activo. Si lo hace, es más probable que baje de peso. Recuerde, no tiene que perder mucho peso; incluso 10 libras le pueden ayudar.

Reducción de calorías

Marque las casillas que corresponden a los pasos que le gustaría dar para reducir el número de calorías diarias. Un nutricionista puede ayudarlo a encontrar otras formas de reducirlas y a planificar comidas saludables.

- Reduciré el tamaño de las porciones que siempre como.
- Ordenaré un tamaño de porción más pequeña cuando coma fuera de casa. O bien, compartiré el plato de comida.
- Probaré las bebidas sin calorías o el agua pura en lugar de las bebidas de soda regulares y el jugo.
- Probaré las versiones con menos grasa de los alimentos que siempre como. Revisaré las etiquetas para asegurarme de que las calorías también están reducidas.
- Preferiré las comidas asadas y cocidas al vapor en lugar de las fritas.
- Comeré más vegetales y alimentos integrales.
- Pediré las salsas con grasa y los aderezos "servidos por aparte" y usaré la menor cantidad posible.
- Usaré cacerolas que no se peguen o aceites en aerosol.
- Disminuiré la cantidad de ingredientes con mucha grasa que se utilizan para sazonar los platillos, como mantequilla, margarina, crema agria, aderezo regular para ensaladas, mayonesa y salsas grasosas. En lugar de estos, sazonaré mi comida con crema de barbacoa, salsa de tomate, jugo de limón u otras opciones bajas en grasa.
- Mantendré en mi cocina los bocadillos bajos en

calorías y grasas. Escogeré las porciones pequeñas.

- Otra forma en la que trataré de reducir las calorías es:
-

Mantenerse físicamente activo

Marque las casillas que corresponden a las opciones que tratará de poner en práctica para agregar la actividad física a su rutina diaria.

- Usaré las gradas en lugar del elevador.
 - Caminaré en los alrededores mientras hablo por teléfono.
 - Encontraré una actividad que me guste hacer, como bailar, arreglar el jardín o jugar con los niños.
 - Me mantendré activo en la casa al trabajar en el jardín y al lavar el automóvil.
 - Me levantaré a cambiar de canal en la TV
 - Sacaré a caminar al perro.
 - Dejaré mi automóvil en el otro extremo del estacionamiento del centro comercial y caminaré a las tiendas.
 - En la tienda de abarrotes, caminaré por todos los pasillos.
 - Después del almuerzo haré una caminata enérgica aumentando hasta caminar por 30 minutos, 5 días a la semana. O bien, dividiré los 30 minutos en 2 ó 3 caminatas.
 - Probaré el entrenamiento de fortaleza física, levantando pesas livianas varias veces a la semana.
 - Otra forma en la que trataré de aumentar la actividad física en el día es:
-

¿Afecta la resistencia a la insulina a las personas que ya padecen de diabetes tipo 2?

Sí, la resistencia a la insulina generalmente comienza antes que la diabetes tipo 2 sea diagnosticada, y continúa haciéndole más difícil la tarea de alcanzar sus objetivos para la glucosa en la sangre. Si usted padece de diabetes tipo 2, puede luchar contra la resistencia a la insulina reduciendo las calorías, haciendo actividad física y perdiendo peso, si es que lo necesita. Hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre las diferentes formas de alcanzar sus metas por medio de las comidas, la actividad física y las medicinas.