

# **La Glucosa y Su Importancia en la Salud**

Dr. Francisco Villacorta

Médico especialista en Emergencias y Cuidados Intensivos

# ¿Qué es la glucosa y por qué es importante?

## El combustible celular

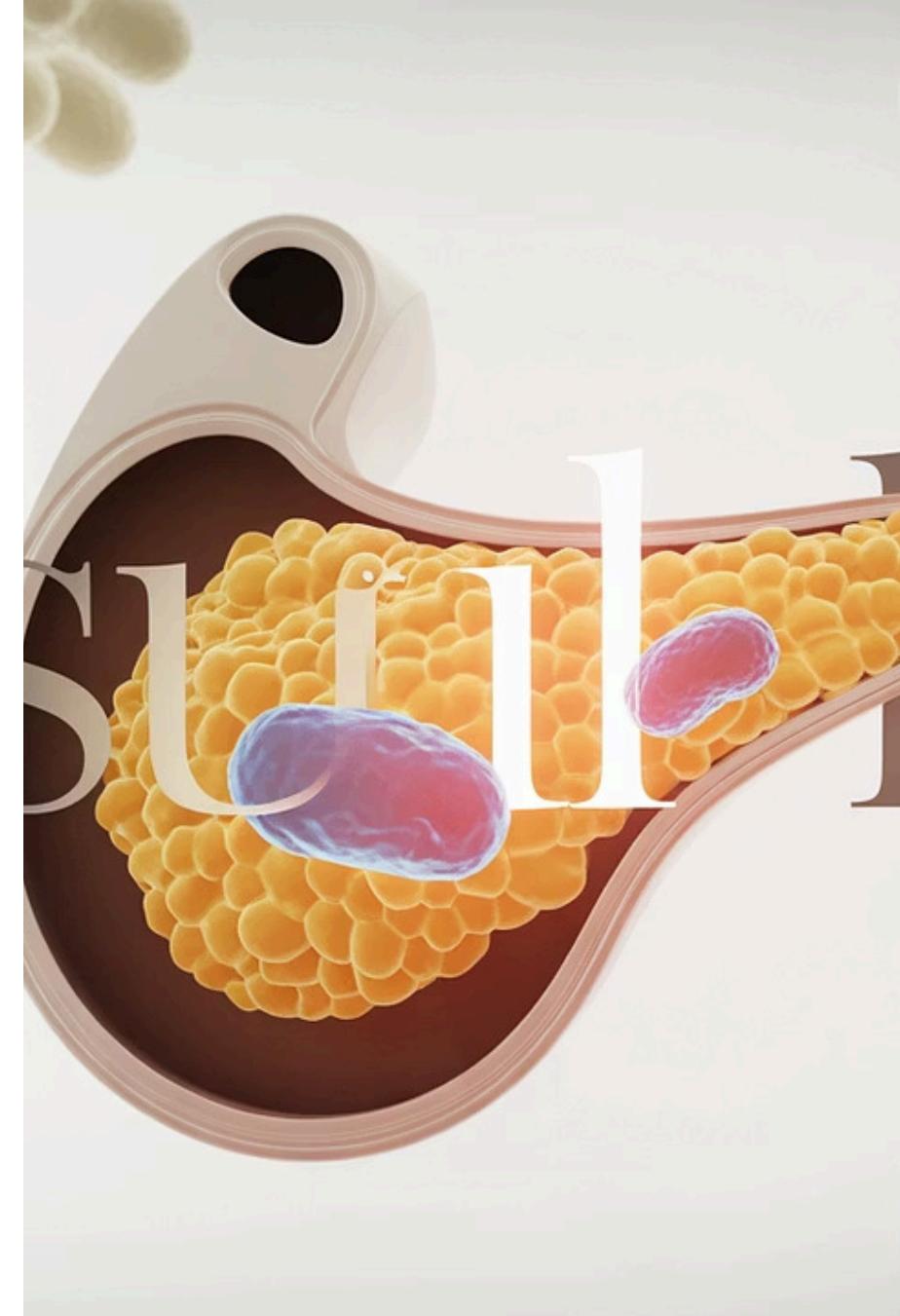
La glucosa es un azúcar sencillo (carbohidrato) que circula en la sangre y sirve de combustible para las células del cuerpo.

Es la principal fuente de energía para funciones básicas como pensar, movernos o mantener el corazón latiendo.

## Proceso metabólico

Cuando comemos alimentos con carbohidratos (pan, frutas, leche), el cuerpo los convierte en glucosa.

La insulina, producida por el páncreas, actúa como una llave que permite que la glucosa entre en las células.

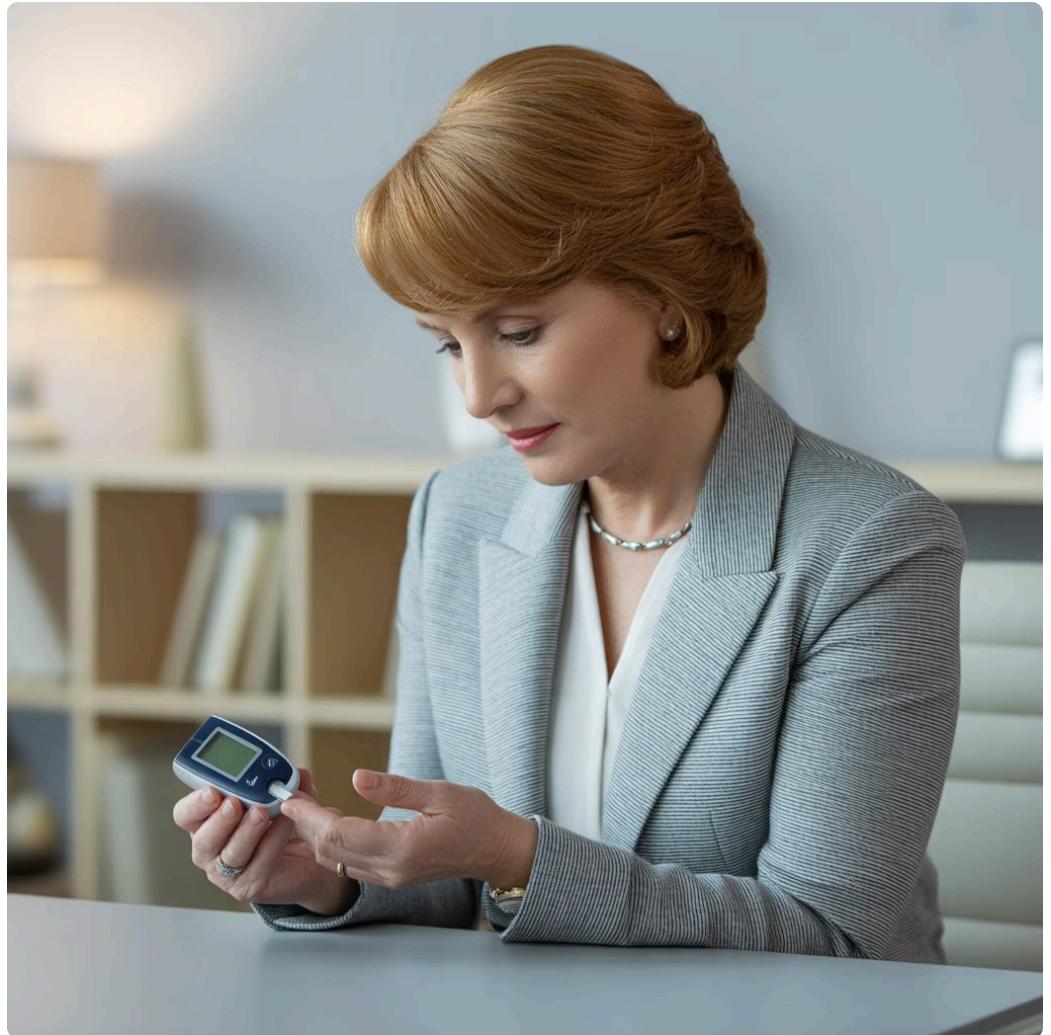


# ¿Por qué es importante medir la glucosa?

Medir la glucosa es como revisar el nivel de combustible en el tanque:

- Detecta niveles anormales antes de que causen daños
- Ayuda a diagnosticar prediabetes o diabetes
- Permite ajustar dieta, medicación o actividad física
- Sirve como chequeo preventivo

Un examen de sangre puede revelar una prediabetes incluso antes de que aparezcan síntomas, permitiendo cambiar hábitos y prevenir complicaciones.



# Causas y Consecuencias: Hiperglucemia



## Causas de glucosa alta

- Diabetes tipo 1 o 2 o prediabetes
- Problemas hormonales (páncreas, tiroides)
- Estrés físico o emocional intenso
- Ciertos medicamentos
- Comidas abundantes en azúcares/refinados

## Consecuencias

- Daño a vasos sanguíneos y nervios
- Problemas cardíacos y daño renal
- Pérdida de visión (retinopatía)
- Cetoacidosis diabética (emergencia médica)
- Neuropatía, ceguera, coma o infecciones graves

La hiperglucemia se produce cuando los niveles de glucosa en sangre superan los valores normales, generalmente por encima de 200 mg/dL.

# Causas y Consecuencias: Hipoglucemia



## Causas de glucosa baja

- Exceso de insulina o medicamentos para diabetes
- Saltarse comidas
- Ejercicio intenso sin ajustar alimentación
- Enfermedades del hígado o riñones
- Consumo excesivo de alcohol

## Consecuencias

- Mareo, debilidad, temblores
- Sudoración, hambre intensa, irritabilidad
- Pérdida de la conciencia
- Convulsiones
- Daño cerebral en casos graves

La hipoglucemia ocurre cuando el nivel de glucosa cae por debajo de aproximadamente 70 mg/dL. Es importante reconocer los síntomas y actuar rápidamente.

A photograph showing a white plate in the foreground containing a piece of salmon and some green asparagus. In the background, there are two black dumbbells and a light-colored exercise mat, suggesting a focus on both nutrition and physical activity.

# Cuidados y Recomendaciones: Alimentación y Actividad

## Dieta equilibrada

- Frutas, verduras y granos integrales
- Proteínas magras y lácteos bajos en grasa
- Limitar azúcares refinados y frituras
- Reemplazar bebidas azucaradas por agua

## Horarios y porciones

- Comer a horas similares cada día
- Evitar saltarse comidas
- Distribuir en 3 comidas principales y 1-2 meriendas

## Actividad física regular

- 150 minutos semanales de ejercicio moderado
- Incluir ejercicios de fuerza
- El ejercicio mejora la sensibilidad a la insulina

## Peso saludable

- La pérdida de 5-10% del peso mejora el control
- Combinar dieta y ejercicio para resultados óptimos



# Cuidados y Recomendaciones: Hábitos Saludables

## Hidratación

Beber suficiente agua durante el día para mantener una buena hidratación, fundamental para el metabolismo de la glucosa.

## Descanso

Dormir al menos 7-8 horas por noche. La falta de sueño puede alterar el metabolismo de la glucosa.

## Control del estrés

Utilizar técnicas de respiración, actividades recreativas o buscar apoyo profesional para manejar el estrés.

## Evitar hábitos nocivos

No fumar y reducir el consumo de alcohol y cafeína, especialmente antes de dormir.

Llevar un registro personal de hábitos y mediciones puede ayudar a identificar patrones y mejorar el control de la glucosa.

# Sugerencias Médicas Prácticas

## 1 Preparación para análisis

Ayuno de 8 horas para exámenes de glucosa en ayunas. Informar sobre medicamentos o suplementos. Seguir indicaciones del laboratorio.

## 2 Durante y después

Llevar algo dulce por si baja la glucosa. Consultar siempre los resultados con su médico. Repetir exámenes si es necesario.

## 3 Monitoreo en casa

Uso de glucómetros o sensores continuos para personas con diabetes o prediabetes. Llevar un diario de mediciones.

## 4 Apoyo profesional

Acudir a chequeos periódicos. Consultar con nutricionistas, médicos o educadores en salud. Preguntar sobre la hemoglobina A1c.

Recuerde: El control de la glucosa forma parte de una estrategia global de salud que incluye presión arterial, colesterol, peso y bienestar emocional.

