

# La diabetes y la salud cerebral:

Haciendo la conexión para mejorar su salud

La diabetes es uno de los problemas de salud crónicos más comunes. En los EE. UU., una de cada 10 personas tiene diabetes y una de cada tres tiene prediabetes. Si tiene prediabetes o diabetes, es probable que sepa lo que debe hacer para controlar o mejorar su salud. Se recomienda que vea a su proveedor de atención médica cada tres a seis meses para un examen de atención de la diabetes y que se reúna con un especialista en educación y atención de la diabetes al menos una vez al año y/o cuando los factores complicados afecten su control de la diabetes. Siga los consejos de su equipo de atención médica: coma alimentos saludables, controle su peso, presión arterial y colesterol, y salga a hacer ejercicio.

¿Pero sabía que la diabetes también está relacionada con la salud del cerebro? Sabemos que la diabetes daña los vasos sanguíneos. El daño a los vasos sanguíneos del cerebro provoca demencia vascular. Los investigadores han sugerido que las personas con diabetes, especialmente la de tipo 2, pueden correr el riesgo de sufrir un deterioro cognitivo que desemboque en demencia vascular y, en algunos casos, en Alzheimer. Sus decisiones diarias no sólo pueden ayudarle a vivir de forma más saludable con la diabetes, sino que también pueden ayudarle a mantener un cerebro sano y a prevenir la demencia.

## Alimentación saludable

Lo que se come, cuándo se come y cuánto se come tiene un impacto tanto en el nivel de azúcar en la sangre como en la salud del cerebro. Si tiene diabetes, ¿está siguiendo las sugerencias dietéticas de su equipo médico?

- Comer y merendar en un horario regular
- Controlar el tamaño de las porciones
- Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras sin almidón y cereales integrales
- Evitar los cereales refinados y los dulces
- Consumir lácteos, carnes y pescados bajos en grasa
- Utilizar aceites de cocina saludables, como el de oliva o el de canola

## Actividad física y pérdida de peso

Si tiene diabetes tipo 2 y tiene sobrepeso, perder peso puede ayudarlo a controlar el nivel de azúcar en la sangre, el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial. Puede comenzar a ver mejoras después de perder tan solo el 5 por ciento de su peso corporal. Sin embargo, cuanto más aumente su actividad física y más peso pierda, mayor será el beneficio para su cuerpo y cerebro. La actividad física mejora el flujo sanguíneo, la memoria y fomenta cambios químicos beneficiosos en el cerebro. El aumento de la frecuencia cardíaca durante la actividad física aumenta el oxígeno en el cerebro. Las hormonas liberadas durante la actividad física crean un ambiente fuerte para el crecimiento de las células cerebrales. Se recomienda que apunte a 30 minutos de actividad al día o al menos 150 minutos de actividad a la semana.

Cuando se trata de sus planes de alimentación y ejercicio, hable con su equipo de atención médica. Aunque estas pautas son útiles, las necesidades individuales pueden diferir.



## Medicamentos y terapia con insulina

Como siempre, siga los consejos de su equipo médico y tome los medicamentos y/o la insulina tal y como se los han recetado para ayudar a controlar su diabetes. Aunque la dieta, el ejercicio y otras modificaciones del estilo de vida complementan el tratamiento, no sustituyen a la medicación.

## Control del azúcar en la sangre

Su equipo médico le aconsejará cómo y cuándo debe autoevaluar su nivel de azúcar en la sangre para ayudarlo a mantenerse dentro de los límites deseados. Por ejemplo, puede que tenga que chequearlo una vez al día o antes o después de hacer ejercicio. Si se inyecta insulina, es posible que tenga que hacerlo varias veces al día.

La autoevaluación se realiza con un pequeño dispositivo casero llamado medidor de glucosa en la sangre, que mide la cantidad de azúcar en una gota de sangre. También puede utilizar un dispositivo llamado monitor continuo de glucosa (MCG). Estos dispositivos miden el nivel de azúcar en la sangre cada pocos minutos mediante un sensor insertado bajo la piel. Lleve un registro de sus mediciones para compartirlo con su equipo médico

## Fumar y consumir alcohol

Fumar y beber alcohol son causas conocidas de la diabetes de tipo 2. Fumar daña las células e interfiere en su correcto funcionamiento. Las pruebas sugieren que esto está relacionado con el aumento de la diabetes de tipo 2. Además, la nicotina interfiere en la producción y la eficacia de la insulina. Los fumadores que utilizan la insulina para controlar su diabetes necesitan dosis mayores que los no fumadores. Los fumadores también pueden experimentar un deterioro cognitivo más rápido que los no fumadores.

Tanto si se tiene diabetes como si no, el consumo de alcohol aumenta la incidencia de una enfermedad denominada hígado graso, es decir, una mayor cantidad de grasa en el hígado. El abuso del alcohol y el consumo excesivo también pueden afectar a la salud del cerebro. El alcohol puede causar problemas de salud mental y daños cerebrales potencialmente permanentes. Beber con moderación o dejar de beber de forma segura puede contribuir a mejorar la salud del cerebro.

## Participe en un taller de envejecimiento saludable

El Wisconsin Institute for Healthy Aging (WIHA), junto con su red de proveedores comunitarios, ofrece una amplia gama de programas que benefician a su cerebro y a su cuerpo. Ya sea que quiera prevenir una caída, controlar su diabetes u otro problema de salud como el dolor crónico o los síntomas de incontinencia, aumentar su actividad física o encontrar apoyo para su función de cuidador, en WIHA encontrará lo que busca. Visítenos en <https://wihealthyaging.org>

**Para obtener más información sobre la salud del cerebro, visite:**

<https://www.dhs.wisconsin.gov/dementia/resources.htm>

En los EE. UU., una de cada 10 personas tiene diabetes y una de cada tres tiene prediabetes.

*(Centers for Disease Control and Prevention)*

wiha

Wisconsin Institute  
for Healthy Aging

**Wisconsin Institute  
for Healthy Aging**

1414 MacArthur  
Road, Suite B  
Madison, WI 53714

608-243-5690

[wihealthyaging.org](http://wihealthyaging.org)