



DIABETES Y SALUD CEREBRAL

wiha
Wisconsin Institute
for Healthy Aging

La diabetes es muy común: aproximadamente 1 de cada 10 personas en los Estados Unidos la padece, y 1 de cada 3 tiene prediabetes. Si tiene diabetes o prediabetes, probablemente sabe lo importante que es comer de manera saludable, mantenerse activo y visitar a su equipo de atención médica con regularidad.

Pero ¿sabía que la diabetes también puede afectar el cerebro? La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos, incluidos los del cerebro. Este daño puede provocar problemas de memoria, denominados demencia vascular, y puede aumentar el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. ¡La buena noticia es que las decisiones saludables que toma cada día pueden ayudar a proteger tanto el cerebro como el cuerpo!

Alimentación saludable

Lo que come y cuándo lo come afecta tanto a su nivel de azúcar en sangre como a su cerebro. Siga los consejos de su equipo de atención médica:

- Ingiera sus comidas y colaciones a horas regulares
- Controle el tamaño de las porciones
- Elija alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales
- Evite los dulces y los cereales refinados
- Coma carnes magras, pescado y lácteos bajos en grasa
- Utilice aceites saludables, como el de oliva o el de canola

Actividad física y pérdida de peso

Si tiene diabetes tipo 2 y sobrepeso, perder incluso un 5 % de su peso corporal puede mejorar su nivel de azúcar en sangre y la salud del corazón. El ejercicio ayuda a que la sangre fluya hacia el cerebro, mejora la memoria y estimula el crecimiento de las células cerebrales. Intente mantenerse activo durante 30 minutos al día o 150 minutos a la semana. Consulte siempre a su equipo de atención médica antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio o dieta.

<https://wihealthyaging.org/brain-spa>



Medicación y control del azúcar en sangre

Tome sus medicamentos y la insulina exactamente como se lo indique su médico. La dieta y el ejercicio ayudan, pero no sustituyen a los medicamentos. Su médico le indicará cuándo y cómo controlar su nivel de azúcar en sangre con un medidor de glucosa o un monitor continuo de glucosa. Lleve un registro de sus valores y compártalos con su equipo de atención médica.

Fumar y beber alcohol

Fumar y beber alcohol pueden empeorar la diabetes y dañar el cerebro. Fumar daña las células y reduce la eficacia de la insulina. Las personas que fuman pueden necesitar dosis más altas de insulina y podrían sufrir una pérdida de memoria más rápida. Beber demasiado alcohol puede dañar el hígado y el cerebro. Intente beber con moderación o no beber en absoluto para mejorar la salud del cerebro y del cuerpo.

Obtenga asistencia del WIHA

El Instituto para el Envejecimiento Saludable de Wisconsin (WIHA, por sus siglas en inglés) ofrece programas para ayudarle a mantenerse saludable y activo. Si desea controlar la diabetes, prevenir caídas o recibir apoyo como cuidador, el WIHA tiene opciones para usted. Obtenga más información en wihealthyaging.org.

Para obtener más información sobre la salud cerebral, visite: [Recursos sobre la demencia en Wisconsin](#).