



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 89
Vol. 9
Abril 2023

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

En esta ocasión abordaremos el tema de una enfermedad que va en aumento en nuestro país desde hace ya algunos años: la diabetes *mellitus*.

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos.

Para tener una idea de la importancia de esta enfermedad, he aquí algunos de los hallazgos publicados por el INEGI el año pasado:

- En 2021, 13 % de las defunciones en México fue por diabetes (140 729), de

acuerdo con las Estadísticas de Defunciones Registradas.

- De las personas que fallecieron por diabetes, 74.9 % no era insulino dependiente (105 395) y 2.2 % lo era (3 109).
- En 2021, del total de defunciones por diabetes, 51 % correspondió a hombres (71 330) y 49 % a mujeres (69 396).
- A nivel nacional, la tasa de mortalidad por diabetes *mellitus* fue de 11.0 por cada 10 mil habitantes.

Si desean consultar el documento completo lo pueden hacer desde aquí:

<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/diabetes-en-mexico-284509>

Ahora, el geriatra Álvaro Cruz comparte el camino para encontrar el sentido o propósito de vida en la tercera edad, como: modificar las creencias y valores, ser coherente con los valores revisados y actualizados, definir los objetivos concretos acorde a esos valores, hacer el plan correspondiente para alcanzarlos y ejecutarlo con perseverancia:

https://www.youtube.com/watch?v=cOVq_4p217E



Tema del mes: La Diabetes: ¿Dulzura que mata?

La diabetes es una enfermedad relacionada con el metabolismo que se ha ido extendiendo en prácticamente todo el mundo occidental, debido, principalmente, a la ingesta desmesurada de comida chatarra, el *fast food*, los excesos de carbohidratos (azúcares), etc., así como al sedentarismo prevalente en buena parte de la población, aunque también incide la predisposición hereditaria...

Diabetes: Tipos, dieta y hábitos para controlarla.....	2
Niveles de azúcar en sangre: a partir de cuánto es alto el azúcar (en ayunas y después de comer)	5
El popular ingrediente de cocina que eliminará las manchas impregnadas en las tazas de manera definitiva.....	6



Diabetes: Tipos, dieta y hábitos para controlarla

La diabetes es la consecuencia de la incapacidad del páncreas para producir suficiente insulina, necesaria para que las células puedan utilizar el azúcar que llega a la sangre después de ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono.

Sin insulina, los niveles de azúcar en la sangre aumentan y si son demasiado altos pueden producirse reacciones anormales con moléculas proteínicas que den lugar a enzimas y tejidos defectuosos.

Debido a ello la diabetes multiplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, alteraciones en la retina, lesiones renales y cardíacas, neuropatías y úlceras en los pies, entre otros trastornos.

Las personas con diabetes tienen entre un 60-70% de probabilidades de morir por enfermedad cardiovascular, frente al 20-25% de la población.

Qué tipos de diabetes hay y en qué se diferencian

Hay varios tipos de diabetes:

La diabetes tipo 1 aparece en la infancia y la juventud y los afectados necesitan inyectarse insulina. Se atribuye a una predisposición hereditaria a sufrir una degeneración de las células beta del páncreas, que dejan de secretar insulina.

Pero no se descarta que en este proceso intervengan factores autoinmunes, pues en el 75% de los casos de diabetes de tipo 1 se encuentran autoanticuerpos, células del sistema inmunitario que revelan un ataque a las del páncreas.

Las infecciones víricas quizá podrían desencadenar esta diabetes, ya que en una parte significativa de los casos los síntomas aparecen entre octubre y marzo, la época de dichas infecciones. E incluso se ha atribuido a ciertos contaminantes, como los compuestos nitrosos que encuentran en las carnes ahumadas, de ser los causantes del daño sobre las células del páncreas.

La diabetes tipo 2 puede sobrellevarse sin inyecciones y es típica de la edad adulta. Es la más común (8 de cada 10 casos) y aunque también influyen los genes, su aparición está relacionada con los hábitos dietéticos y de estilo de vida.

Su incidencia aumenta aproximadamente a un ritmo del 6% anual y se considera ya una pandemia que amenaza la salud de las generaciones futuras.

En España la padecen algo más de dos millones de españoles, la mitad de los cuales no lo saben, y se estima que el 10% de los nuevos casos diagnosticados corresponden a niños, debido al sedentarismo y la tendencia a alimentarlos con un exceso de harinas y azúcares refinados.

A menudo quienes la sufren no son conscientes porque la enfermedad no presenta síntomas espectaculares, aunque son característicos micción más frecuente de lo normal, cansancio, visión borrosa, pérdida de peso, tendencia a las infecciones por hongos y, sobre todo, sed y apetito excesivos.

El diagnóstico suele realizarse después de encontrar en dos análisis de sangre, realizados en días separados y en ayunas, una concentración de glucosa igual o superior a 140 mg.

Otros tipos de diabetes son minoritarios, como las asociadas a diversos trastornos y síndromes metabólicos (enfermedades pancreáticas, alteraciones hormonales o causadas por fármacos, desnutrición...)

También hay una diabetes pasajera de las gestantes, debida a la intolerancia a la glucosa que sufren algunas mujeres durante el embarazo.

Dieta para la diabetes: ¿es suficiente?

Una alimentación rica en hidratos de carbono refinados y con poca fibra es la principal causa del incremento de la incidencia de la diabetes de tipo 2.

Hace pocas generaciones, en el entorno mediterráneo las legumbres eran un eje de la dieta y proporcionaban energía de forma gradual, gracias a sus carbohidratos de absorción lenta, al tiempo que aportaban proteínas exentas de colesterol y elevadas dosis de fibra.

Las legumbres son uno de los alimentos cuyo consumo más ha descendido en la actualidad, a la vez que se ha multiplicado el de alimentos refinados pobres en fibra, lo que incluye desde el azúcar a las harinas industriales molidas casi tan finamente como si fuesen talco, que exigen al páncreas bruscas dosis de insulina para su correcta asimilación.

Las irrupciones frecuentes de insulina desde el páncreas lo que ocurre cuando la alimentación proporciona demasiados azúcares simples— hace que las células disminuyan su sensibilidad a la hormona, haciéndose «resistentes» a la insulina.

Esta resistencia se considera actualmente un preludio de la diabetes y se relaciona con la obesidad tenaz, la hipertensión, los niveles altos de triglicéridos en la sangre y los riesgos aumentados de enfermedad cardíaca, infarto y embolia cerebral.

Los obesos de tipo androide, es decir, los que acumulan grasa en la zona del abdomen más que en los glúteos o los muslos, tienen más probabilidades de acabar sufriendo diabetes.

Aunque los médicos se fijan sobre todo en la función de la insulina como medio de transporte de la glucosa desde la sangre a las células, actualmente se sabe que tiene otros efectos y no todos son positivos.

Ayuda, por ejemplo, a que el cuerpo almacene las calorías en forma de grasa, favorece las lesiones arteriales y posiblemente acelera el desarrollo de tumores. Por todas estas razones conviene seguir una dieta que no libere cantidades importantes de glucosa en la sangre.

Por una parte, para no exigir al páncreas que ponga en circulación demasiada insulina y, por otra, en los casos de diabetes manifiesta, porque el organismo ya no es capaz de metabolizar el azúcar que se introduce en él con los alimentos.

La modificación de la dieta es fundamental para mantener la enfermedad bajo control e incluso curarla.

En los ensayos clínicos de tratamiento realizados con una dieta rica en fibra vegetal, en hidratos de carbono complejos y baja en grasas y en productos animales, se ha demostrado un efecto terapéutico superior al de los medicamentos hipoglucémicos y a la insulina cuando de ésta se toman menos de 30 unidades diarias.

Menús para regular y prevenir la diabetes

El doctor James Anderson ha popularizado una dieta de este tipo. Es rica en cereales integrales, legumbres y raíces, y restringe la ingesta de azúcares sencillos y de grasas.

En la distribución de calorías entre los grupos de alimentos, el 50-60% corresponde a hidratos de carbono complejos, el 20-25% a proteínas y sólo el 20-25% a las grasas, mientras que la fibra se acerca a los 50 gramos diarios.

Como la fibra es la garantía de que la absorción de los azúcares de los alimentos va a ser lenta, en ocasiones puede estar indicado el consumo de algún suplemento.

Por ejemplo, se ha demostrado que un complemento de fibras vegetales de guar (unos 5 g por comida) y de pectina (10 g por comida) reduce la dosis de insulina. Sin embargo, se considera que los complementos de fibra por sí mismos, si no forman parte de una dieta terapéutica correcta, no son útiles.

Este tipo de dieta es el adecuado para los diabéticos, pero también es el más sano para la población en general.

El diabético, a menudo obeso o con sobrepeso, debe tener en cuenta que también debe servirle para

adelgazar. La cantidad total de calorías obtenidas de los alimentos debiera ser menor que el gasto energético.

Si la composición de los menús se realiza de acuerdo con las recomendaciones anteriores, el incremento del azúcar en la sangre será gradual y lento. Así no se exige al páncreas que produzca una cantidad elevada de insulina y los receptores celulares de la hormona en los tejidos no se habitúan al exceso.

También disminuye la tasa de colesterol malo (LDL) y de triglicéridos, al tiempo que incrementa los de colesterol bueno (HDL) y se favorece la reducción de peso.

En esta dieta las legumbres ocupan un lugar destacado porque proporcionan junto con los cereales integrales la mitad de las calorías obtenidas de los alimentos ricos en hidratos de carbono y, además, la mitad de las proteínas.

Los hidratos de carbono de las legumbres son de absorción lenta y proporcionan una cantidad importante de fibra hidrosoluble. Se ha demostrado que una dieta con varias y abundantes raciones semanales de legumbres mejora todos los indicadores de la diabetes.

También el doctor Neal Barnard ha creado un método nutricional completo para regular y prevenir la diabetes en su libro *Acaba con la Diabetes* (Ed. Urano). Incluye información, menús, recetas y una guía de ejercicios, todo enfocado a la prevención y al tratamiento integral de la diabetes.

Basado en una serie de importantes estudios científicos, el programa del doctor Barnard demuestra que es posible reducir la resistencia a la insulina y revertir la diabetes tipo 2 a partir de una dieta vegana baja en grasas, y que esta dieta tiene una serie de beneficios secundarios, pero no menos importantes: pérdida de peso, reducción de los niveles de colesterol y mejora de la presión sanguínea.

Cuando el nivel de glucosa en sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficiente para diagnosticar diabetes, se habla de *prediabetes*. Para la mayoría de

las personas, esto significa que padecen resistencia a la insulina y que, si no hacen algo para mejorar su salud, pueden desarrollar una diabetes tipo 2.

Algunos hábitos que mejoran la salud en general y, especialmente, la introducción de ciertos cambios en la alimentación, son muy eficaces para acabar con la prediabetes, a veces de forma definitiva.

Según el Dr. Barnard para regular y prevenir la diabetes conviene:

- Limitar la ingesta de proteína animal. Recomienda seguir una dieta vegana.
- Evitar los aceites añadidos vegetales de los procesados y controlado los fritos y salteados.
- Controlar la ingesta de los alimentos con alto índice glucémico.

Por el contrario, debemos potenciar la ingesta de otros grupos de alimentos que nos ayudaran a regular los niveles de glucosa en sangre:

1. Cereales integrales

En este gran grupo se incluye el arroz integral, la avena, el maíz y todos los productos que se elaboran con cereales integrales como diferentes panes, productos elaborados para el desayuno, pasta...

La diabetes es menos común en las poblaciones que tienen a los cereales integrales entre los pilares de su dieta, en comparación con Europa o los Estados Unidos.

Aportan mucha fibra, muy poca grasa y carecen de colesterol. Por lo tanto, contribuyen al equilibrio de la glucosa y la insulina.

A la hora de seleccionar cuáles son los mejores para incluir en nuestros platos, debemos guiarnos por su índice glucémico. En este sentido, son opciones muy interesantes:

- La avena

- La cebada
- La quinoa

2. Hortalizas

Incluye dos o tres variedades de verduras en cada plato, en lugar de poner solo un montoncito en un rincón. Y prefiere las verduras de temporada y, si es posible, ecológicas.

Cargadas de vitaminas y minerales, las verduras son muy bajas en grasa y, como todos los vegetales, carecen de colesterol. Además, prácticamente todas tienen un IG bajo a excepción de la patata al horno, por eso se recomienda sustituirla por boniato.

Resulta excelente combinar "naranja y verde", como calabaza violín con brócoli.

- Las hortalizas de color verde están cargadas de hierro, salvo las espinacas, que son ricas en calcio fácil de asimilar: espárragos, brócoli, espinacas, kale...
- Las hortalizas de tonos naranja contienen muchos betacarotenos, que son anticancerígenos: zanahorias, ñame, calabaza violín...

3. Legumbres

Sus beneficios han pasado desapercibidos durante mucho tiempo. Sin embargo, los científicos nutricionistas saben que darles un lugar privilegiado en la dieta ayuda a adelgazar, y a reducir el azúcar y el colesterol.

Son alimentos saciantes y ricos en proteína, con un IG (índice glucémico) relativamente bajo. Te aportan mucho calcio, hierro y fibra soluble.

Una investigación de la Universidad de Toronto comprobó que las personas que tomaban una ración de legumbres al día eran más delgadas y tenían menos colesterol LDL.

A esta familia pertenecen:

- Las alubias
- Los guisantes (chícharos)

- Las lentejas
- La amplia variedad de productos de soja, como las hamburguesas vegetales, el tofu en todas sus presentaciones, el tempeh o el miso.

4. Frutas

Tienen muchas vitaminas y, por supuesto, apenas te aportan grasa o colesterol. Muchas personas diabéticas piensan que, como la fruta es dulce, les subirá el azúcar. Sin embargo, el hecho es que casi todas las frutas (manzanas, plátanos, arándanos, cerezas, clementinas, naranjas, melocotones...) tienen un IG bajo.

El pomelo (toronja) puede estar contraindicado si tomas ciertos medicamentos (de forma oral). Una ración o zumo de esta fruta puede aumentar notablemente la concentración en sangre de los fármacos, hasta el extremo de que pueden llegar a ser tóxicos. Si te gusta el pomelo y te medicas, consulta con tu médico.

Para un postre sencillo y delicioso, prueba a mezclar arándanos con trocitos de mango, papaya o plátano. Con un poco de imaginación, puedes crear muchas otras combinaciones estupendas.

Nutrientes para controlar los niveles de azúcar en sangre

La dieta adecuada para controlar los niveles de glucosa en sangre diseñada por el Dr. Barnard debe ser rica en los siguientes nutrientes, recurriendo a la suplementación si fuera necesario:

1. Vitamina B12. Clave para la salud de los glóbulos rojos y la función nerviosa. Si eres vegetariano o vegano debes tomar un suplemento diario o semanal.
2. Vitamina D. Se genera cuando la piel se expone al sol. Nos ayuda a absorber el calcio, entre otras funciones.
3. Magnesio. Mejora la sensibilidad a la insulina y podría hacer

que el páncreas la produzca en más cantidad.

4. Cromo. Sin este elemento la hormona tiene dificultades para llevar la glucosa desde la sangre hasta las células.
5. Ácido alfa-lipoico. Aunque se necesitan más estudios al respecto, en personas con diabetes tipo 2 puede aumentar la sensibilidad a la insulina.

El índice glucémico y la diabetes

La principal dificultad a que se enfrenta la persona con diabetes para seguir una dieta terapéutica es realizar una buena selección de alimentos. Un experimento demostró que si no se ha recibido información adecuada se continúan eligiendo alimentos que son demasiado ricos en hidratos de carbono simples.

Las tablas de índice glucémico son herramientas básicas porque indican la velocidad con que diferentes alimentos liberan glucosa en la sangre.

Cuanto mayor es el índice glucémico, mayor es la velocidad de aumento de la glucosa en la sangre, mayor la reacción insulínica y mayores los efectos secundarios negativos de la glucosa y la insulina.

Los índices glucémicos inferiores a 55 se consideran bajos; un índice superior a 70 se considera elevado, y los que están entre 55 y 70, intermedios. Por supuesto, los más recomendables son los bajos porque proporcionan energía de forma lenta y sostenida.

En cambio, los altos provocan oleadas de energía a las que siguen el hambre y el agotamiento.

Son varios los factores que determinan la velocidad con que el azúcar de los alimentos ricos en hidratos de carbono llega a la sangre.

Uno es su naturaleza química. Por ejemplo, el cuerpo procesa muy eficazmente la glucosa, su combustible preferido, pero le cuesta hacer lo mismo con la fructosa, el azúcar más frecuente en la

fruta y la miel. Por otra parte, el trigo en forma de pan tiene un índice más elevado que en forma de pasta, y ésta lo presenta más bajo cuanto más al dente se sirva.

Las razones de estas diferencias son físicas: cuánto más hinchadas están las partículas de alimento más fácil resulta que las enzimas digestivas las ataquen y descompongan.

Por eso también los cereales integrales tienen un índice glucémico bajo: la cáscara fibrosa e insoluble dificulta el acceso de los enzimas a la fécula interior y hace más lenta la digestión. Pero cuando la fibra se muele finamente se pierde el efecto, como ocurre con el pan integral industrial, cuyo índice glucémico se parece al del pan blanco.

La fibra soluble de las legumbres, en cambio, hace más denso y viscoso el contenido intestinal y favorece la asimilación progresiva de sus azúcares.

La grasa también reduce la velocidad de absorción de los azúcares de los alimentos, pero no es recomendable aumentar su presencia en la dieta solo por eso, dada su abundancia en calorías.

Otro hábito muy recomendable para los diabéticos es aumentar el número de ingestas diarias, reduciendo el tamaño de las raciones en las comidas principales. Los tentempiés a media mañana y media tarde evitan las fluctuaciones del azúcar y mantienen el hambre bajo control. Para estas ocasiones conviene elegir alimentos como los copos de avena, las frutas fibrosas y las legumbres.

En el diseño de la dieta es importante incluir alimentos integrales, naturales y ricos en micronutrientes, que deben sustituir a los refinados e industriales porque, de hecho, las epidemias de obesidad y diabetes tienen mucha relación con la pérdida de calidad nutritiva de los productos ricos en hidratos de carbono como consecuencia de la aplicación de nuevas tecnologías alimentarias.

Cuando el trigo se trituraba entero en molinos de piedra resultaba un pan fibroso y denso, cargado de nutrientes y

cuya energía se liberaba lentamente. En cambio, la harina industrial actual es polvo blanco, libre de salvado y de germen (y de buena parte de las vitaminas, minerales, grasas y proteínas).

Por eso los panes, los pasteles y la bollería actuales provocan subidas de vértigo en las tasas sanguíneas de azúcar. Se pueden buscar alternativas a los productos hechos con harinas de trigo, como los elaborados con harina de centeno, soja o garbanzo.

Que el índice glucémico de un alimento sea alto no implica que deba ser excluido totalmente de la dieta. Para conocer el efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre se debe tener en cuenta la suma de todos los ingredientes de un menú.

Por ejemplo, si en una comida el ingrediente que aporta más energía es el pan o las patatas al horno, cuyo índice glucémico es elevado, el resultado será un aumento rápido de la glucosa. Pero si se come solo una rebanada de pan (de índice glucémico alto) con un plato de legumbres y verduras (de índice bajo), el azúcar se liberará más despacio.

Por eso un postre dulce en una comida completa no es tan peligroso como entre horas.

Además, un mismo alimento puede presentar índices glucémicos muy distintos en función de su modo de preparación o de la variedad elegida. Por ejemplo, las patatas al horno tienen un índice de 93 y en cambio el de las pequeñas y nuevas cocidas es de 62. El índice del arroz blanco de grano corto es de 72, mientras que el del integral, más adecuado para el diabético, es de 55.

Ejercicio para prevenir y controlar la diabetes

Siendo importante, la alimentación no es el único aspecto que repercute en la diabetes.

Aun poseyendo los genes que favorecen la diabetes, si se realiza suficiente ejercicio con regularidad y se evita la obesidad se impide o frena su desarrollo.

Si ya se ha establecido, hacer ejercicio es un puntal del tratamiento, tanto de la diabetes tipo 1 como de la tipo 2.

Los diabéticos que realizan ejercicio necesitan menos insulina, mejoran su colesterol, reducen los triglicéridos, aumentan sus niveles de cromos y si están obesos pierden peso. Además, estimulan el sistema circulatorio y el inmunitario.

Sin embargo, como la actividad física quema los azúcares de la sangre para obtener energía muscular, resulta conveniente comer raciones adecuadas de hidratos de carbono de absorción lenta antes, durante y después de la práctica deportiva.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/controlar-nivel-glucosa-sangre_5385

Canales recomendados en YouTube acerca del cuidado y tratamiento de la diabetes:

Dra. Zuraima Corona: <https://www.youtube.com/@especialistaen-diabetes/videos>

Diabesmart: <https://www.youtube.com/@Diabesmart/videos>



Niveles de azúcar en sangre: a partir de cuánto es alto el azúcar (en ayunas y después de comer)

Tener unos niveles de azúcar en sangre demasiado elevados puede tener consecuencias negativas para la salud, como diabetes, enfermedades del corazón, problemas renales, de visión o neurológicos. Del mismo modo, una bajada en los niveles de azúcar puede comportar síntomas como mareos,

palpitaciones, confusión y hasta la pérdida de conciencia.

Por ello es conviene mantener el azúcar en sangre dentro de unos límites determinados tanto en ayunas como después de comer, pero ¿sabes a partir de cuánto es alto el azúcar en sangre? Sigue leyendo para averiguarlo.

¿Qué es el azúcar en sangre?

El azúcar en sangre (o glucemia) es la cantidad que hay en la sangre de un tipo de azúcar conocido como glucosa, que es una importante fuente de energía para el cuerpo.

- Los niveles de glucosa en la sangre los regulan varias hormonas que produce el páncreas, principalmente la insulina.

La glucosa proviene principalmente de los hidratos de carbono de los alimentos y bebidas que ingerimos. Al comer alimentos con hidratos de carbono (pan, arroz, fruta, dulces...) nuestro cuerpo los descompone en glucosa que libera en la sangre. La insulina ayuda a que esta glucosa se distribuya a todas las células de nuestro cuerpo para que la usen como energía o al hígado y los músculos para que la almacenen como glucógeno para que pueda usarse más tarde.

¿A partir de cuánto es alto el azúcar en sangre?

El valor de glucosa a partir del cual se considera que está elevado en sangre difiere según la medición se realice en ayunas o después de comer.

- **A partir de cuánto es alto el azúcar en sangre en ayunas.** Después de no haber comido durante al menos 8 horas, el nivel normal de azúcar en sangre en adultos es de 70 a 99 mg/dl. El nivel de azúcar en sangre en ayunas se considera alto (hiperglucemia) cuando está por encima de 126 mg/dl. Para confirmar las mediciones, se suelen hacer dos pruebas. Un nivel de azúcar en sangre en

ayunas entre 100 y 125 mg/dl se considera prediabetes, es decir, indica un mayor riesgo de sufrir diabetes en el futuro.

- **A partir de cuánto es alto el azúcar en sangre después de comer.** El nivel de azúcar en sangre en adultos puede subir temporalmente hasta unos 140 mg/dl. Se considera alto un nivel de azúcar en sangre si supera los 200 mg/dl 2 horas después de comer.

Consecuencias de un nivel de azúcar en sangre demasiado alto o bajo

Cuando hay demasiada glucosa en la sangre y el cuerpo no puede producir suficiente insulina o usarla de forma efectiva, el nivel de azúcar en sangre sube y puede ocurrir una hiperglucemia, algo común en las personas con diabetes que puede tener consecuencias para la salud a corto y largo plazo.

A corto plazo, la hipoglucemia puede provocar síntomas como una sed excesiva, micción frecuente, cansancio, visión borrosa, dolor de cabeza, náuseas y problemas para concentrarse.

Unos niveles de azúcar en sangre altos por un periodo de tiempo prolongado (hiperglucemia crónica) pueden ser un signo de prediabetes o diabetes temprana y causar:

- Daño renal y aumentar el riesgo de enfermedad renal crónica.
- Enfermedades del corazón, como enfermedad arterial coronaria, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- Daño en los nervios que puede derivar en una neuropatía periférica, una enfermedad que causa dolor, entumecimiento y debilidad muscular.
- Problemas de visión. Los niveles altos de azúcar en sangre pueden afectar a los pequeños

vasos sanguíneos de los ojos y aumentar el riesgo de ceguera.

- Aumento del riesgo de infecciones, ya que debilita el sistema inmunológico.

Además, en las personas con diabetes, la hiperglucemia a largo plazo puede causar complicaciones potencialmente mortales que requieren atención inmediata como cetoacidosis diabética (especialmente en personas con diabetes tipo 1) o coma hiperosmolar hiperglucémico (diabetes tipo 2).

Por otro lado, un exceso de actividad física, saltarse una comida, beber demasiado alcohol, el uso de ciertos medicamentos o una sobredosis de insulina u otros medicamentos para la diabetes pueden hacer que los niveles de azúcar en sangre estén por debajo de los 70 mg/dl (hipoglucemia). Los síntomas de una hipoglucemia pueden incluir temblores, sudoración, mareos, visión borrosa, confusión, irritabilidad, debilidad, dolor de cabeza, palpitaciones, convulsiones y, en casos graves, el coma.

Fuente: https://www.cuerpamente.com/salud-natural/niveles-azucar-sangre-partir-cuanto-es-alto-azucar_11209

TIPS PRÁCTICOS



El popular ingrediente de cocina que eliminará las manchas impregnadas en las tazas de manera definitiva

¿Algunas de tus tazas en las cuales suelen servir el café, chocolate o té tienen manchas fuertemente impregnadas en el fondo y no sabes qué hacer para

eliminarlas? Tranquilo, esto es un problema común que acontece en todos los hogares, sin embargo, no tienes por qué resignarte al desperfecto de estos utensilios, pues existen un par de trucos caseros que te permitirán deshacerte de esta complicación de manera definitiva.

Para que puedas lograr esto, en este artículo te compartiremos uno de los trucos caseros más eficaces, lo mejor de todo es que para lograrlo solo requieres de bicarbonato de sodio, un blanqueador por excelencia, y vinagre blanco, el cual, en conjunto con el primero, permitirá remover las manchas oscuras de la superficie de las tazas que parecen imposibles de eliminar. Te contamos el paso a paso de esto a continuación, ¡toma nota!

El popular ingrediente de cocina que eliminará las manchas impregnadas en las tazas de manera definitiva

Para este truco casero nuestro ingrediente estrella será el bicarbonato de sodio, el cual es muy bien reconocido por tener un gran efecto blanqueador para diferentes usos durante la limpieza. Para emplearlo en la eliminación de las manchas oscuras que se encuentran fuertemente impregnadas en las tazas, debes realizar lo siguiente:

- **Enjuaga las tazas.** Lo primero que debes hacer para eliminar las manchas oscuras que se suelen impregnar en el fondo de las tazas es enjuagarlas con abundante agua para eliminar los posibles residuos de café, té, chocolate u otro líquido que pueda encontrarse en la superficie de estos utensilios. Este paso es muy importante para que el tratamiento blanqueador resulte más efectivo.
- **Pretratamiento con agua caliente.** Una vez que tus tazas están perfectamente enjuagadas, lo que debes hacer es calentar agua para después verterla en las tazas; deja estos

utensilios en remojo hasta que el agua se enfríe.

- **Prepara la solución blanqueadora.** Mientras tus tazas se encuentran en remojo, toma un recipiente y agrega 3 cucharadas de bicarbonato de sodio, una cucharada de pasta de dientes blanca y la cantidad necesaria de vinagre blanco para obtener una pasta semilíquida, para después mezclar perfectamente. Recuerda que puedes aumentar las cantidades según sea necesario.
- **Tratamiento blanqueador.** Cuando tengas tu solución blanqueadora y el tiempo de remojo ya haya pasado, retira el agua de las tazas y agrega la solución blanqueadora cuidando que esta quede perfectamente impregnada en toda la superficie manchada, repite el proceso con todas las tazas y déjalas así durante al menos 15 minutos.
- **Hora de frotar.** Una vez que haya pasado el tiempo, toma una esponja y, sin retirar la solución blanqueadora, comienza a frotar hasta que notes que las manchas oscuras se han eliminado de cada una de las tazas. Toma en cuenta que, en caso de desperfectos muy antiguos, será necesario realizar un par de veces más este tratamiento.
- **Otra opción.** Si el tratamiento con bicarbonato de sodio no ha sido suficiente, puedes intentar hacer una dilución de agua con cloro comercial (verifique las instrucciones de uso de su producto) y dejar en remojo las tazas durante el mayor tiempo posible, posteriormente asegúrese de enjuagar perfectamente

y lavarlas con jabón y bicarbonato de sodio.

Fuente: <https://ensedecien-cia.com/2023/03/19/el-popular-ingrediente-de-cocina-que-eliminara-las-manchas-impregnadas-en-las-tazas-de-manera-definitiva/>