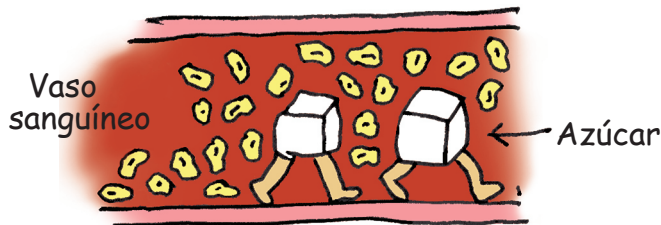


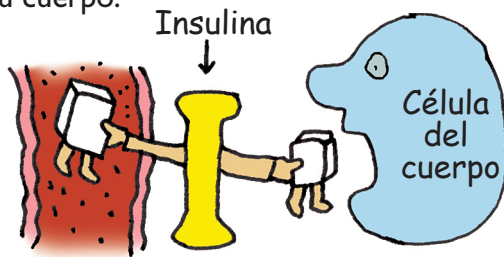
RESISTENCIA A LA INSULINA

La resistencia a la insulina es una condición en la que su cuerpo no puede usar correctamente la insulina que produce.

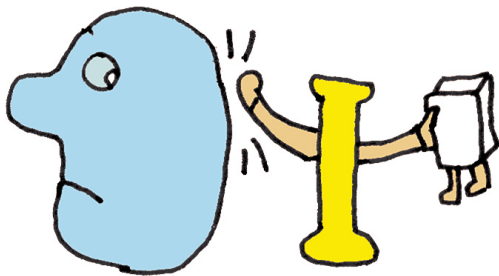
Cuando usted come, la mayor parte de los alimentos que ingiere se convierte en un tipo de azúcar llamado glucosa. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Sus células necesitan azúcar para darle energía.



La insulina tiene la importante función de ayudar al azúcar a moverse de su sangre a las células de su cuerpo.



Cuando usted tiene resistencia a la insulina, las células del cuerpo bloquean la insulina, de manera que esta no puede hacer su trabajo. Usted no puede obtener la energía que necesita porque no pasa suficiente azúcar de su sangre a las células de su cuerpo.



Cuando esto ocurre, su cuerpo tiene que producir más insulina. Si su cuerpo no puede producir suficiente insulina, los niveles de azúcar en su sangre permanecen demasiado altos.

Las causas principales de la resistencia a la insulina son:

- Demasiado grasa en el cuerpo (sobrepeso); especialmente alrededor de la cintura
- No estar activo físicamente



¿Qué puedo hacer?

- 1) Baje de peso comiendo alimentos sanos en las cantidades correctas. Bajar tan solo 7% de su peso es una buena meta para muchas personas.
- 2) Estar activo físicamente durante 30 minutos o más al día.



Consulte a su médico para obtener más información.