

6 señales de una posible RESISTENCIA A LA INSULINA

La resistencia a la insulina ocurre cuando el exceso de glucosa en sangre reduce la capacidad de las células de los músculos, grasa e hígado de absorber y utilizar la glucosa para obtener energía, aumentando el riesgo de desarrollar pre diabetes y, finalmente diabetes tipo 2.

Mantener un estilo de vida saludable., buena alimentación, ejercicios físicos regularmente y visitar periódicamente a tu médico, es indispensable para su prevención.

Sed o hambre extrema

1



Sentirte con hambre incluso después de comer

2



Acumulación de grasa abdominal

3



Mayor micción o con más frecuencia

4



Sensación de hormigueo en manos o pies

5



Sentirte más cansado de lo habitual

6



1. Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (2018). Resistencia a la insulina y la prediabetes. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es/resistencia-insulina-prediabetes>
2. Roland, J. (2017). Signos de resistencia a la insulina. Healthline.<https://www.healthline.com/health/es/sintomas-resistencia-a-la-insulina>