

12 maneras de abordar la diabetes y vivir sanamente!

Si usted tiene diabetes, es importante que colabore con su médico para seguir un plan de mejor calidad de vida. Infórmese sobre las maneras de controlar su salud y de hacer cambios que lo ayuden a vivir mejor y por más tiempo.

1 Mantenga un patrón regular para comer



Coma cada día a la misma hora o varias comidas pequeñas por día para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

2 Prepare comidas bien equilibradas

Planee comidas con una combinación equilibrada de frutas, hortalizas, almidones y proteínas. Dele prioridad a los alimentos que tienen alto valor nutricional y contenido de fibra y bajo valor en grasas, calorías y azúcar.



3 Es mejor con agua sola

Para mantenerse mejor hidratado y sin azúcar, decídase a beber agua en lugar de jugos y sodas.



4 Ejercítese regularmente

Agrégueme más movimiento a su día. Propóngase 30 minutos de ejercicio en la mayoría de los días de la semana.



5 Cuídese los pies

Lávese los pies e inspecciónelos a diario y busque asistencia si una cortadura, una ampolla, una llaga o un moretón no comienza a curarse solo.



6 Límpiense los dientes con cepillo e hilo dental

Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día y límpielos con hilo dental por lo menos una vez al día. Visite regularmente a su dentista para examinarse los dientes.



7 No fume

El hábito de fumar puede aumentar su riesgo de complicaciones de la diabetes, tales como ataque cardíaco y apoplejía. Hable con su médico sobre las maneras para ayudarse a dejar de fumar.



8 Conozca sus números

Hágase pruebas de control del nivel de A1C, de colesterol y de presión sanguínea según lo recomiende su médico.



9 Hágase exámenes regulares

Además de los exámenes recomendados por su médico para la diabetes, no olvide programar sus exámenes anuales físico y de la vista.



10 Manténgase al día con las vacunas

Hable con su médico sobre todas las vacunas que necesita a fin de mantenerse con buena salud.



11 Reduzca el estrés

Cuando usted se estresa, puede ser más difícil ejercitarse, comer los alimentos adecuados y controlar su nivel de azúcar en la sangre. Encuentre maneras de relajarse y duerma lo suficiente.



12 Si necesita apoyo, procúrelo

Hable con su médico, súmese a un grupo de apoyo o participe en clases para aprender a controlar mejor la diabetes.

