

## 7 hábitos para el control de la diabetes

La diabetes es un padecimiento metabólico en el cual existe una incapacidad del organismo para aprovechar los carbohidratos (azúcares). La diabetes mellitus tipo 2 constituye el 90 por ciento de los casos y está asociada con un estilo de vida sedentario y exceso de consumo de azúcares y grasas que determinan la obesidad. Para aquellas personas que han sido diagnosticadas con diabetes, a continuación se enumeran siete puntos que los ayudarán en su autocuidado, de acuerdo con la Federación Mexicana de Diabetes<sup>1</sup>.

**1. Comer saludablemente:** Llevar un plan de alimentación personalizado y adecuado a las necesidades y gustos de la familia es básico para nutrirnos bien, para mantener o conseguir un peso adecuado y sobre todo para controlar nuestros niveles de glucosa.

**2. Mantenerse activo:** Establecer un plan de actividad física constante y de acuerdo a nuestra condición personal ayuda a normalizar los niveles de glucosa y contribuye al control metabólico. Caminar 30 minutos diarios 6 veces a la semana es suficiente para a ver resultados.

**3. Medir constantemente los niveles de glucosa:** Llevar un registro diario de estas cifras proporciona una herramienta de gran ayuda para el médico y el educador en diabetes. Permite la modificación del tratamiento con base en la observación de las fluctuaciones de glucosa.

**4. Seguir el tratamiento médico:** Los antidiabéticos orales y la insulina apoyan en el control de los niveles de glucosa. Es necesario conocer su función y los efectos que producen en el organismo, así como sus horarios. Todo esto deberá relacionarse con los alimentos y la actividad física.

**5. Aprender a enfrentar retos cotidianos:** LA EDUCACIÓN es la piedra angular en el control de la diabetes. Un paciente que se conoce y que conoce su condición reduce la posibilidad de presentar complicaciones y, por ende, garantiza una mejor calidad de vida.



<sup>1</sup> Educación en Diabetes. Federación Mexicana de Diabetes. <http://fmdiabetes.org.mx/los-7-comportamientos-para-el-autocuidado-en-diabetes/> Consultado el 4 de enero de 2015

**6. Tomar una actitud positiva y adaptarse sanamente al nuevo estilo de vida:** Implementar técnicas que ayuden a relajarse y a incorporar la diabetes a la vida para aprender a vivir mejor con ella.

**7. Reducir riesgos:** Aprender sobre las complicaciones agudas y crónicas de la diabetes y cómo prevenirlas. Además es importante iniciar una revisión periódica por especialistas (oftalmólogo, odontólogo, etc.) para su detección y control oportuno.

*Si tienes familiares con diabetes, te sugerimos acudir con tu médico en el SAISUV para hacerte una prueba de detección, recuerda que esta enfermedad es controlable, lo importante es prevenir, detectar a tiempo y llevar una vida saludable.*



**Sistema de Atención Integral a la Salud**  
**Universidad Veracruzana**  
**Secretaría de Administración y Finanzas**