

10 consejos para prevenir y convivir con la diabetes



- 1 Aliméntate equilibradamente.**

Una nutrición saludable, variada y personalizada es necesaria para el control y tratamiento de esta dolencia. Los alimentos ricos en fibra (pan integral, fruta natural con piel y verduras frescas o cocidas) son muy aconsejables; las proteínas (carnes, pescados, huevos, queso y leche) son necesarias para la reparación de los tejidos; y hay que moderar el consumo de grasas.
- 2 Precaución con el azúcar.**

Es fundamental limitar al máximo la cantidad ingerida de azúcares simples: sí está permitido el consumo diario de frutas frescas, leche o algunos derivados lácteos, mientras que el consumo de azúcares refinados, miel o repostería debe ser muy eventual.
- 3 Modera el consumo de alcohol.**

Se deben evitar las bebidas que tienen alcohol y alto contenido en azúcar como cerveza, vinos dulces, sidras dulces o licores. Sí se pueden tomar, con moderación, las que tienen baja cantidad de azúcar: whisky, vinos y jerez secos y sidra natural.
- 4 Sigue un horario de comidas lo más regular posible.**

Realizar las comidas siempre a la misma hora contribuye a un mejor control diabético, y hacer 5 comidas diarias ayuda a mantener el equilibrio de los niveles de glucosa en sangre.
- 5 Vigila tu peso.**

Es muy importante evitar el exceso de peso y, especialmente los diabéticos obesos, deben intentar perderlo mediante la limitación de la cantidad de calorías.
- 6 Realiza ejercicio físico habitualmente.**

Para cualquier persona, el deporte conlleva beneficios, y para los diabéticos, además, favorece la disminución de glucemia, mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a perder peso.
- 7 Cuidados de los pies.**

Es fundamental examinarse los pies para evitar la aparición de erosiones, infecciones y, en último término, gangrena. Hay que lavarlos diariamente con agua templada y cortarse las uñas con cuidado; usar zapatos cómodos mejor que zapatillas estrechas y calcetines que no aprieten; y evitar caminar descalzos.
- 8 Acude a revisiones oftalmológicas periódicas.**

Los pacientes diabéticos deben comprobar periódicamente el estado de su retina con exploraciones y exámenes del fondo del ojo, con el fin de detectar de manera precoz la retinopatía diabética.
- 9 Controla regularmente tus niveles de glucemia/glucosa.**

Los autoanálisis aportan a los diabéticos información sobre su nivel de glucemia, lo que permite el autocontrol de la enfermedad, basado en aplicar las correcciones en la dieta, la dosis de insulina o el ejercicio que deben practicar.
- 10 Tratamiento farmacológico.**

La insulina es la base farmacológica en la diabetes tipo 1, y distintos fármacos orales y/o insulina lo son en la diabetes tipo 2.