

consejos para evitar complicaciones de la diabetes



NO SOLO SE TRATA DE PRESTAR ATENCIÓN A LA GLUCOSA, PORQUE HAY OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA EVOLUCIÓN DE TU DIABETES Y EN TU SALUD GLOBAL

Mantener tus niveles de glucosa en niveles adecuados en el día a día, y en el medio plazo, te ayudará a prevenir complicaciones de la diabetes, entre las que destacan problemas cardiovasculares, daño en los nervios, retinopatía diabética y pie diabético. **La glucosa debe tener una buena evolución a lo largo del tiempo**, una variable que se mide a través de la hemoglobina glicada. Y no solo eso: hay que evitar oscilaciones bruscas en la línea que dibujan los valores glucémicos. En otras palabras, hay que evitar las subidas y las bajadas exageradas en el día a día.

Pero no solo se trata de prestar atención a la glucosa, porque hay otros factores que influyen en la evolución de tu diabetes y en tu salud global.

1. Pierde los kilos que te sobran

Cada paso que das hacia tu peso ideal, es un avance que haces en el camino hacia una mejor gestión de tu glucosa en sangre. Mantener un peso correcto es uno de los factores que más ayudan a evitar complicaciones. Y es que el sobrepeso empeora los valores glucémicos, genera resistencia a la insulina y aumenta de forma directa el riesgo de problemas de corazón que, a su vez, son complicaciones típicas de la condición diabética.

Diseña un plan para perder peso junto a tu médico. Por supuesto, también puedes echar una mano un nutricionista y/o un entrenador personal.

Más importante que perder peso, es mantener a lo largo del tiempo ese peso idóneo que has conseguido o del que ahora disfrutas. Para ello debes seguir una dieta equilibrada, con todos los nutrientes necesarios, y con todos los ajustes en carbohidratos a los que tu diabetes te obligue. Y, sobre todo, debes hacer un tipo de actividad física que se adapte a tus capacidades y a tu rutina.

2. Haz lecturas de tu glucosa

Chequea tus niveles de glucosa en sangre al menos dos veces al día. Los valores que ves, ¿se encuentran en el rango recomendado por tu médico? Para saber si estás en el buen camino, tienes que anotar todos los números que te van saliendo. Solo así vas a poder hacer un seguimiento de tu progreso y averiguar de qué manera la comida y el ejercicio físico afectan a tus niveles.

3. Persigue tu objetivo de hemoglobina glicada

Debes decirte la hemoglobina glicada al menos dos veces al año. Esta prueba deter-

mina tu valor medio de glucosa en sangre durante los últimos 2-3 meses. La mayoría de personas con diabetes tipo 2 deben aspirar a una hemoglobina glicada del 7%, o por debajo de esa cifra. Tu médico te indicará con qué frecuencia debes someterte a este test.

4. Ojo con los carbohidratos

Debes saber cuántos carbohidratos estás ingiriendo en tus comidas y con qué frecuencia. Una buena gestión de tus carbohidratos puede contribuir a mantener la glucosa en sangre bajo control. **Apuesta por los carbohidratos altos en fibra**, como las verduras y hortalizas verdes, la fruta, los guisantes y los granos integrales (arroz integral, avena, cebada y quinoa).

5. Pon el foco en presión, colesterol y triglicéridos

Tienes que hacer un seguimiento de tu presión, y también de tus valores de colesterol y de triglicéridos. La diabetes incrementa el riesgo cardiovascular, por lo que debes tener siempre puesto un ojo en tu presión arterial y en tu colesterol. Es probable que necesites algún fármaco para mantener estas variables en niveles correctos.

6. ¡Muévete!

Nunca podremos hacer el suficiente énfasis. Junto a una alimentación equilibrada, hacer ejercicio es el hábito con más impacto para evitar que se desarrollen complicaciones de la diabetes. La actividad física mejora la evolución de tu glucosa en sangre, contribuye a mantener un peso adecuado y previene problemas cardiovasculares.

Cada persona incorpora la actividad física a su rutina de forma diferente. Hay quien hace ejercicios programados en casa y sale a pasear un rato cada día. Y hay quien sale a correr casi cada día. En todo caso, los beneficios son los mismos: se reduce el estrés y se contribuye a mantener presión arterial, colesterol y triglicéridos en niveles positivos para el paciente.

Para que el ejercicio físico marque la diferencia a la hora de prevenir complicaciones, te debes marcar el objetivo de hacer 30 minutos o más de actividad aeróbica cada día, cinco días a la semana. ¿Y qué ejercicio aeróbico más sencillo y al alcance de todos hay que caminar? Puedes hacer un paseo de 30 minutos cada día, o puedes hacer tres paseos de 10 minutos al día, uno tras cada comida.

Si te gusta bailar, pues nada, apúntate a clases de baile. Para los meses de más frío, si vives en una zona en que las temperaturas pueden llegar a ser hostiles, una bicicleta estática es una magnífica idea. Si has llevado últimamente una vida sedentaria y ahora has decidido ponerte en marcha, hazlo poco a poco, de forma progresiva.

7. No le robes horas al sueño

La falta de horas de sueño se relaciona con una peor gestión de los niveles de glucosa en sangre y con un estilo de vida menos saludable. Dormir poco tiene efectos en la insulina, el cortisol (hormona que compensa la acción de la insulina) y el estrés oxidativo. Por otro lado, eleva el riesgo de malos hábitos: tiendes a comer más de la cuenta, con lo que es fácil que ganes kilos que no necesitas. Las personas con diabetes que se aseguran suficientes horas de sueño suelen tener mejores hábitos alimentarios y exhiben mejores niveles de glucosa.

8. Tómate las cosas con calma

Estrés y diabetes no deberían ir nunca de la mano. **Demasiado estrés puede aumentar la glucosa.** Por tanto, relájate. Haz ejercicios de respiración o yoga. O bien, sencillamente, siéntate, y coge un libro o ponte una película que te ponga de buen humor.



9. Ve al médico

Tienes que ir a todas las citas con tu médico. Hazte un chequeo completo cada año. Las personas con diabetes deben seguir de forma rigurosa un calendario de pruebas. Es muy importante que te miren la visión, la presión arterial y los pies. Y que te hagan screenings para prevenir otras complicaciones, como enfermedad renal, neuropatía y problemas cardiovasculares. ●

MÁS IMPORTANTE QUE PERDER PESO, ES MANTENER A LO LARGO DEL TIEMPO ESE PESO IDÓNEO QUE HAS CONSEGUIDO O DEL QUE AHORA DISFRUTAS