



Claves para mejorar la diabetes

EJERCICIO

Realizar ejercicio ayuda a bajar los niveles de glucosa de manera natural, evitando la hiperglucemia.

Se aconseja **30 minutos de actividad física diaria**.



MANTENER PESO CORPORAL SALUDABLE

La diabetes está ligada a la obesidad, por ello es importante tener un peso saludable.

En caso de querer perder peso no basta con 30 minutos diarios, hay que realizar más.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



La **alimentación** deber ser **variada y equilibrada**.

Incluye a tu dieta fibra, la fibra promueve la pérdida de peso, retrasa la absorción de azúcares, reduciendo los niveles de glucosa en sangre y produce saciedad, por lo que ayuda a comer menos.

Evitar los carbohidratos “malos” contienen alto contenido azúcar (alimentos procesados).

REVISIONES CADA 6 MESES - 1 AÑO

Los diabéticos con insulina deben hacerse **analíticas de sangre** cada 6 meses, para asegurar que los niveles de azúcar se encuentran en rango adecuado.

Los diabéticos que toman pastilla para la diabetes, sus analíticas deben ser anuales.

Realizarse estas analíticas ayudará al médico a saber si el tratamiento pautado está siendo eficaz o si hay que modificarlo.