



AIM PLUS
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054
www.aimplusmedicalsupplies.com

Consejos para controlar la diabetes

Vivir con diabetes puede ser todo un reto. Sin embargo, hay medidas que puede tomar para controlarla y mantenerse sano. Aquí tienes diez consejos que te ayudarán a controlar la diabetes:

- 1. Controle su nivel de azúcar en sangre:** Controle y registre regularmente sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre con un glucómetro o monitor continuo de glucosa (MCG).
- 2. Siga un plan de comidas:** Hablar con un dietista titulado sobre tu dieta es clave para controlar la diabetes. Elabore un plan de comidas que le funcione, se adapte a su estilo de vida y a sus necesidades específicas en relación con la diabetes.
- 3. Haga ejercicio con regularidad:** El ejercicio regular es vital para controlar la diabetes. Elabore el plan que mejor se adapte a usted y cúmplalo. Intente hacer 150 minutos de ejercicio a la semana en periodos de 30 minutos. También es esencial calentar antes y enfriar después de la actividad física.
- 4. Controle el estrés:** Controlar el estrés es vital para controlar la diabetes. El estrés puede afectar a los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, así que busca formas de reducirlo, como la meditación y la respiración profunda.
- 5. Controle su colesterol y su tensión arterial:** Controlar regularmente la tensión arterial y el colesterol permite vigilar la diabetes y mantenerse sano.
- 6. Tome los medicamentos tal y como le hayan recetado:** Seguir los consejos de su médico es esencial. Asegúrate de que sabes cuándo y cómo tomar los medicamentos prescritos.
- 7. Duerma lo suficiente:** El sueño es importante para controlar la diabetes. Intenta dormir al menos entre 7 y 8 horas por noche.
- 8. Desarrolle hábitos saludables:** Los hábitos saludables, como seguir una dieta equilibrada, controlar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente, pueden ayudarle a controlar mejor la diabetes.
- 9. Infórmese:** Aprender más sobre la diabetes te ayuda a entender mejor cómo cuidarte. Hable con un profesional sanitario sobre su diabetes y cómo controlarla.
- 10. Asista regularmente a revisiones médicas:** Son importantes para cualquier persona con diabetes. Hazte revisiones oftalmológicas, podológicas y dentales periódicas y cualquier otra prueba que te sugiera tu médico.

Conclusión

Controlar la diabetes puede ser difícil, pero se puede llevar una vida sana con las estrategias adecuadas. Hable con su profesional sanitario para determinar qué estrategias son las más adecuadas para usted.

Para más información sobre la diabetes, visite

<https://diabetes.org>

<https://www.cdc.gov/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/search/search-results?q=diabetes>

*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su médico para obtener información específica sobre su enfermedad.