

Consejo:

Es importante seguir estos 7 hábitos saludables, para llevar una buena calidad de vida.



Los 7 Hábitos del paciente con Diabetes

La Federación Mexicana de Diabetes A.C. ha propuesto siete hábitos que es necesario que el paciente con diabetes adquiera como responsabilidad para mejorar su calidad de vida.

1. **Comer saludablemente.** Es necesario llevar un plan de alimentación adecuado para cada persona, que aporte los nutrimentos necesarios para el organismo, permitiendo mantener el peso ideal y controlar los niveles de glucosa.
2. **Mantenerse activo.** Es importante establecer un plan de actividades físicas personalizado para favorecer la normalización de los niveles de glucosa y contribuir al control metabólico. Una excelente opción es caminar 30 minutos diarios, 6 veces a la semana para obtener resultados favorables.
3. **Medir constantemente los niveles de glucosa.** El conocer la variación de glucosa a lo largo del día ayuda a modificar el tratamiento e identificar los elementos que facilitan mantener un mejor control.
4. **Seguir el tratamiento médico.** Los medicamentos que le son indicados a los pacientes con diabetes poseen funciones específicas por lo que se recomienda conocer sus funciones y seguir sus horarios al pie de la letra.
5. **Aprender a enfrentar retos cotidianos.** La educación es la piedra angular en el control de la diabetes y cuando el paciente está bien informado sobre su condición y sigue correctamente sus indicaciones, reduce el riesgo de tener complicaciones, garantizando una mejor calidad de vida.
6. **Tomar actitud positiva.** El estar relajado y alejarse del estrés facilitan el aprendizaje y el poder llevar a cabo hábitos saludables.
7. **Reducir riesgos.** La diabetes puede desencadenar una serie de complicaciones agudas y crónicas, por ello es importante que continúes acudiendo con tu médico tratante para el control de tu padecimiento, evitando las complicaciones que puedan poner en riesgo tu vida.

