



# 10 consejos imprescindibles si tienes diabetes

El dietista-nutricionista Serafín Murillo, especialista de esta patología, nos hace un resumen de lo que un diabético debe tener en cuenta para encontrarse siempre bien.

- 1) Sigue una alimentación saludable.** Y adaptada a tus requerimientos.
- 2) Practica ejercicio físico.** Te ayudará a controlar los niveles de glucosa.
- 3) Cuida tu peso.** La pérdida de peso se relaciona con un mejor control de la diabetes.
- 4) Ve a revisión.** Debes estar siempre atento a la glucemia, pero también a la tensión arterial, el peso y el estado de los pies y de tus ojos.
- 5) Reconoce y trata las hipoglucemias.** La insulina y algunos fármacos orales como las sulfonilureas pueden ocasionar hipoglucemias. No olvides llevar siempre encima azúcares que te ayuden de forma rápida, segura y eficaz.
- 6) Ínfórmate.** Para entender la enfermedad es necesario conocer los principios básicos de la nutrición, el ejercicio físico...
- 7) Busca en tu entorno.** Tus familiares y amigos serán tu mejor apoyo. Hazles partícipes de tu enfermedad y de sus tratamientos. También en las asociaciones de pacientes con diabetes.



- 8) Lee atentamente el etiquetado.** Se debe tener en cuenta el total de hidratos. Que un producto indique sin azúcar o que sea light no significa que sea adecuado para ti.
- 9) Cuida tus emociones.** Los diferentes estados de ánimo pueden afectarte.
- 10) No te límites.** Recuerda que puedes llevar una vida normal. No dejes que la diabetes te ponga límites, supéralos.