

# Me han diagnosticado diabetes ¿Y ahora qué?

- **Conocimiento, alimentación, hidratación, actividad física y adherencia al tratamiento, los cinco puntos básicos para hacer frente al diagnóstico**
- **La Fundación para la Diabetes ofrece pautas para las personas con diabetes**
- **“Si se controla bien, no tiene porqué suponer ninguna limitación ni causar ninguna otra enfermedad a largo plazo” según la Dra. Pilar García Durruti de HM Montepríncipe**

**Madrid, 26 de febrero de 2019.**- El diagnóstico, por primera vez, de la diabetes puede acarrear preocupación, al encontrarse ante un escenario desconocido, sin embargo, si la persona diagnosticada adquiere la rutina de unos hábitos de vida saludables, no tiene porqué suponer una pérdida en su calidad de vida. La Fundación para la Diabetes ha querido ofrecer información sobre pautas a seguir para las personas que son diagnosticadas con diabetes.

Tan solo se deben seguir unas sencillas pautas en el ritmo diario, que ayuden a mantener un estilo de vida saludable, combinando alimentación, actividad física, adherencia al tratamiento y por supuesto, adaptados a cada persona, teniendo en cuenta si tiene o no, otras enfermedades.

Según la **Dra. Pilar García Durruti, endocrinóloga y directora del Servicio de Endocrinología y Nutrición de los Hospitales HM-Montepríncipe y HM-Torrelodones**: “*en primer lugar, debemos transmitir tranquilidad, se trata de algo que debemos vigilar durante toda nuestra vida, pero que, si se controla bien, no tiene porqué suponer ninguna limitación ni causar ninguna otra enfermedad a largo plazo. Además, hoy en día, contamos con avances tecnológicos que facilitan la vida de las personas con diabetes*”.

**Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes**, afirma: “*el primer diagnóstico puede generar inquietud acerca de los cambios de vida que a corto y a largo plazo deben hacer las personas con diabetes. Por este motivo es importante, y necesario, ofrecer información sobre la necesidad de adherencia al tratamiento, el mantenimiento de un estilo de vida adecuado, que incluye la alimentación y el ejercicio físico, y los controles periódicos de los índices de glucemia en sangre. Las personas con diabetes tienen que conocer las consecuencias que puede conllevar no atender las necesidades de su organismo, por este motivo, desde la Fundación para la Diabetes intentamos ofrecer información y formación a todas las personas que lo requieran*”.

A continuación, se dan cinco recomendaciones a seguir:

**1-Aprende a conocer la diabetes** y déjate guiar por profesionales. Cuantos más conocimientos se tengan sobre esta enfermedad más fácil va a resultar a la persona que la padece o a sus cuidadores, su control, lo cual les permitirá ser lo más proactivo posible y tomar medidas para prevenir las descompensaciones, siempre por supuesto guiados por los profesionales expertos.

**2-Cuida tu alimentación:** Cuando se trata de personas con un peso adecuado, la recomendación es seguir una alimentación variada, equilibrada y fundamentalmente, basada en la dieta

mediterránea rica en frutas, verduras, legumbres, pescados y aceite de oliva. En caso de personas con sobrepeso o incluso obesidad, se deberán ajustar las calorías de la dieta para ir perdiendo el exceso de peso poco a poco, siempre contando con un especialista que vigile la dieta y ofrezca pautas personalizadas.

**3-Hidrátate:** un factor muy importante a tener en cuenta en la diabetes. Mantenerse hidratado durante todo el día. Pues los niveles elevados de glucosa en sangre hacen que nuestro organismo se deshidrate con mayor rapidez.

**4-Realiza actividad física:** Se recomienda realizar ejercicio de forma regular. La intensidad dependerá de la edad y condición física de cada persona, pero es muy importante llevar una vida activa, ya que facilita mucho el control de los índices de glucosa en sangre.

**5-. La adherencia al tratamiento:** Se deben seguir las recomendaciones de tratamiento tal y como lo prescribe el médico responsable, sin olvidar o modificar los tiempos en los que se deben administrar los fármacos hipoglucemiantes y también es imprescindible la medición periódica de los niveles de glucemia tal y como le indican los profesionales que estén al cargo de cada caso en particular.

#### Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de esta y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida. La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la diabetes. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>.

#### Más información:

[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)  
[info@fundaciondiabetes.org](mailto:info@fundaciondiabetes.org)  
Tel. 91 360 16 40

#### Síguenos en:

**Facebook:** [www.facebook.com/fundacionparaladiabetes](https://www.facebook.com/fundacionparaladiabetes)  
**Twitter:** [@fundabetes](https://twitter.com/fundabetes)  
**Instagram:** [@fundaciondiabetes](https://www.instagram.com/fundaciondiabetes)

#### Contacto de prensa:

Torres y Carrera.  
Raquel Romero / Bárbara Navarro  
Tel. 687 34 34 38 / 629 27 90 54  
[rromero@torresycarrera.com](mailto:rromero@torresycarrera.com) / [bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com)