

El paciente diabético responsable puede vivir de manera activa y saludable

La Crónica de Hoy

Nacional

Cecilia Higuera

15 de julio de 2022

Fuente original:

<https://www.cronica.com.mx/nacional/paciente-diabetico-responsable-vivir-manera-activa-saludable.html>

El paciente diabético que se mantiene bien controlado en sus niveles de glucosa en sangre y con buenos hábitos alimenticios pueden vivir de manera activa y saludable, con una alimentación sana, equilibrada y bien balanceada, así como procurara la práctica de algún ejercicio diario, señaló la doctora María Trinidad Sánchez Ramírez, coordinadora auxiliar de Servicios de Prevención y Promoción de la Salud, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Estado de México Oriente.

Recordó que la diabetes mellitus es un padecimiento que está asociado a estilos de vida poco saludables como son la obesidad o el sobrepeso, así como una vida sedentaria y el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas, así como la predisposición por factores genéticos (padres o hermanos con el padecimiento).

Pese a estos factores de riesgo, abundó, si el paciente diabético es responsable y controla sus niveles de azúcar, no tendrá problemas, pues su vida activa será la de una persona prácticamente con una vida normal, por lo que es necesario: hacer ejercicio, llevar una adecuada alimentación, evitar excesos alimenticios, además de la ingesta del refresco y grasas.

Además, en la consulta familiar, el médico observará en el paciente diabético sensibilidad de extremidades, circulación, pulso y, en caso de no presentar complicación alguna, se le recomendará que el próximo chequeo lo haga cada año, por el contrario, si presenta complicaciones de salud, dependiendo de cuál se presente, los chequeos pueden ser cada seis o tres meses, lo que va a variar con base en el estado salud de cada paciente diabético, pero por lo menos, tiene que ser cada seis meses.

Asimismo, pidió a estos pacientes tener especial cuidado con sus niveles de glucosa, revisarse constantemente, tomar el medicamento en el tiempo y forma, realizar dieta, ejercicio y acudir a consulta a la Unidad de Medicina Familiar adscrita, para evitar complicaciones de la enfermedad.