



5 SÍNTOMAS QUE NO DEBES IGNORAR SI PADECES DIABETES

Es importante conocer cada parte de nuestro cuerpo y prestar atención a las señales que manda, especialmente cuando existe una enfermedad crónica de por medio, como la diabetes.

De acuerdo con expertos, los pacientes con diabetes enfrentan un alto riesgo de neuropatías — trastornos de los nervios—, razón por la que deben considerar cualquier cambio o dolor, particularmente en las piernas.

¿Cómo identificar que algo va mal?

1. **Sensación de hormigueo en los pies que se propaga a las piernas.** Puede ser leve o agudo y doloroso. En ocasiones, los niveles de dolor son menores, aun así no debe ser ignorado.
2. **Calambres** (más comunes en los adultos mayores).
3. **Dolor concentrado en un lado del cuerpo.**
4. **Debilidad o imposibilidad para ponerse de pie.**
5. **Sensibilidad extrema en la piel.**

A decir de especialistas, existe tratamiento para los malestares; no obstante, es prioridad mantener el nivel de glucosa bajo control.

La dieta juega un papel sumamente importante. Se recomienda el consumo de legumbres (dos veces por semana, como mínimo); cereales, de preferencia integrales y con poca elaboración, ya que aportan fibra y energía; proteínas para mantener la actividad diaria —principal sustento de los músculos, sin olvidar que aminoran la fatiga, permiten un buen funcionamiento mental y evitan los ataques de hambre—.

No olvides visitar a tu médico en cuanto identifiques algún problema. ¡Evita la automedicación!

ClickISalud