



MEXICANOS CON DIABETES, SIN CONTROL ÓPTIMO DE SU ENFERMEDAD

Tras el diagnóstico de una enfermedad crónica, es importante cambiar el estilo de vida para evitar comorbilidades que sigan dañando la salud en general. Sin embargo, menos del 25% de los mexicanos con diabetes posee un buen control de sus niveles de glucosa en la sangre, de acuerdo con el endocrinólogo Hugo Laviada Molina.

«Eso quiere decir que su azúcar siempre está alta y sólo una cuarta parte alcanza cifras de 7% o menos de hemoglobina glicosilada, que equivale a tener la glucosa normal o casi normal», explicó el profesor e investigador de la *Universidad Marista de Mérida*.

Para el especialista, mucha gente no termina por comprender la magnitud del problema, debido a que en los primeros años no se manifiestan síntomas. Desafortunadamente, abandonan el tratamiento y surgen complicaciones en la vista, los riñones, los pies y el corazón. ¿Sabías que más de la mitad de las muertes por diabetes ocurren a causa de complicaciones cardiovasculares? Un mal detonado por la falta de atención a la enfermedad.

Recomendaciones

Si padeces diabetes, es necesario adoptar las siguientes medidas, pero sobre todo, no tomar a la ligera el padecimiento.

1. Infórmate sobre la mejor manera de manejar tu diabetes.
2. Pierde peso si padeces obesidad.
3. Realiza ejercicio y consume alimentos saludables.
4. Sigue tu tratamiento médico.
5. Lleva un control de la glucosa en tu sangre, el colesterol y los niveles de la presión arterial.
6. Visita a tu médico de 2 a 4 veces al año, por lo menos.

Vía: ClickISalud