



5 RIESGOS QUE PUEDES PREVENIR CONTROLANDO TU DIABETES

Aunque la diabetes es una enfermedad prevenible y controlable, los malos hábitos del día a día aumentan el riesgo de padecerla y sufrir diversas comorbilidades, como obesidad, hipertensión, entre otras.

De acuerdo con la *Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos*, los **malos hábitos vienen acompañados de una falta de control de la enfermedad, así como de complicaciones**. Algunas de ellas son:

1. Pérdida de visión, debido al desprendimiento de la retina.
2. Neuropatía diabética.
3. Pie diabético, asociado con la pérdida de sensibilidad de las extremidades.
4. Problemas en el riñón, el hígado y el corazón. Las personas con esta enfermedad pueden llegar a necesitar diálisis y el detonante es la glucosa.
5. Problemas en los vasos sanguíneos y en el corazón, a causa del colesterol.

Recomendaciones

- Si ya padeces diabetes, **realízate una prueba para medir tu hemoglobina glucosilada** cada tres meses, por lo menos.
- Si no padeces diabetes, pero tu glucosa se encuentra en 140 y 200 dos horas después de comer, **comienza con un estilo de vida saludable**.
- **Infórmate** y considera que las personas con glucosa mayor a 200 pueden presentar un daño de hasta 80 por ciento en el páncreas.

Cambia tu estilo de vida y vive mejor. Si tienes dudas, visita a un especialista en salud.

Vía: ClickISalud