



# CÓMO CUIDAR DE TU DIABETES PARA SENTIRTE BIEN HOY Y EN EL FUTURO

Las personas con diabetes deben elegir alimentos saludables, mantener un peso adecuado, moverse más todos los días y tomar sus medicamentos incluso cuando se sienten bien, así lo recomienda el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), perteneciente a los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH).

El NIDDK afirma que **cuidarte a ti mismo(a) y cuidar tu diabetes puede ayudar a que te sientas bien hoy y en el futuro.** Cuando tu nivel de azúcar en sangre (glucosa) está cerca de lo normal, lo más seguro es que:

Tengas más energía  
Estés menos cansado(a) y sediento(a)  
Necesites orinar con menos frecuencia  
Sanes mejor  
Tengas menos infecciones en la piel o en la vejiga

Asimismo, **tendrás menos posibilidades de desarrollar problemas de salud causados por la diabetes**, como por ejemplo:

- Infarto de miocardio o evento cerebrovascular
- Problemas oculares que pueden causar dificultades en tu visión o incluso ceguera.
- Dolor, hormigueo o entumecimiento en las manos y los pies, también llamado daño nervioso
- Problemas renales que pueden hacer que tus riñones dejen de funcionar
- Problemas de dientes y encías
- Acciones que debes llevar a cabo
- Pregúntale a tu equipo de atención médica qué tipo de diabetes tienes.
- Investiga a dónde puedes acudir para recibir asistencia.

Con base en lo anterior, inicia desde hoy el cuidado correcto de tu diabetes para que te sientas bien y te mantengas saludable durante los próximos años.

ClickISalud

Síguenos en nuestras redes sociales

