

Siete pautas de estilo de vida de Cigna para personas con diabetes

Frente a la concepción general, la diabetes no es una enfermedad aguda, no incapacita y no conlleva ingerir alimentos especiales. Es posible llevar una vida normal siguiendo una serie de pautas. La aseguradora de salud resume las más importantes: adherencia terapéutica, deporte, alimentación controlada, precaución en los viajes, etc

La diabetes es un problema de salud que afecta a un gran número de españoles. Su influencia, por sus elevados costes sanitarios y riesgo en la salud, es de tal magnitud que la ONU la declaró como una amenaza potencial, sobre todo en el caso del tipo 2, que supone más del 80% de los casos de diabetes en España y es la que única que podría evitarse. Según el último estudio di@bet.es, cada año se detectan en nuestro país 11,58 casos por cada 1.000 personas. Una cifra muy inferior a la real, ya que se calcula que casi la mitad de los que la sufren lo desconoce.

La causa reside en la falta de información sobre las causas, el tratamiento y el control de esta patología, lo que favorece la aparición de falsos mitos. Tal y como mostraba un estudio realizado por la Federación Española de Diabetes, un 40% de los encuestados españoles la identifica como una enfermedad aguda, y no como una patología crónica, un 36% la considera como un problema que incapacita a llevar una vida normal y casi un 20% reconoce que le parecería complicado convivir con una persona con diabetes.

Frente a estas percepciones, lo cierto es que un diagnóstico positivo no está reñido con llevar una vida totalmente normal, siguiendo, eso sí, una serie de pautas de estilo de vida, que Cigna presenta con motivo del Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre):

Adherencia terapéutica: Seguir las indicaciones médicas es clave para manejar esta enfermedad y evitar el surgimiento de complicaciones. Además, es clave cuidar algunos aspectos, tales como efectuar las mediciones ordinarias, cuidar la alimentación, practicar ejercicio físico y prestar especial atención a la piel, los pies y la salud bucal. En el caso de las mujeres, la precaución debe ser mayor, ya que las mujeres diabéticas tienen mayor riesgo de complicaciones en comparación con los hombres.

Botiquín con material básico. Para llevar un buen control de la diabetes, especialmente si es de tipo 1, se necesita un “botiquín” compuesto por insulina (mejor si se lleva de sobra para imprevistos) o pastillas, medidor de glucosa, lancetas, tiras reactivas y carbohidratos, por si se da un caso de hipoglucemia. La innovación es una aliada, y contar con una app que facilite el manejo de esta enfermedad y seguir un estilo de vida saludable es una buena idea.

Cuaderno bitácora. Para controlar la diabetes es imprescindible ir registrando los valores de glucosa (en el desayuno, almuerzo, comida, cena y al acostarse), con la dosis y tipo de insulina -si se utiliza-, y apuntar cualquier suceso significativo (Ej.: hipoglucemias).

Índice Glucémico (IG) de los alimentos controlado. Este es un valor que se asigna a cada alimento, basado en la velocidad en la que se produce el aumento de glucosa en la sangre. Lo ideal es evitar los alimentos altos en este índice (precocinados, pasta, arroz blanco, azúcar de mesa, tartas, pan, etc.) o combinarlos con los bajos (brócoli, espinacas, judías, lentejas, cacahuetes, espárragos etc.) para tolerarlos mejor. No obstante, hay alimentos que, a pesar de tener un IG alto, podrán ayudar a controlar la glucosa en sangre gracias a otros componentes que contienen.

Deportivas a punto. Dieta y ejercicio deben ir de la mano. La actividad física (a poder ser, por la mañana) es el gran aliado para controlar la glucosa. A la hora de realizarla, es preciso medirse el azúcar, ya que la intensidad, el tiempo y la necesidad de alimentarse antes y después se verán condicionadas.

Báscula para mantener un peso corporal adecuado. La diabetes, específicamente la de tipo 2, está muy relacionada con la obesidad y el exceso de peso. Si se tiene sobrepeso, habrá que seguir una dieta especializada y personalizada, siempre bajo la supervisión de un profesional médico.

Guía de viaje. Si se va a conducir, se recomienda medirse el nivel de glucosa al principio y repetirse la prueba cada dos horas, sobre todo cuando el control de la glucosa no es el adecuado, procurando siempre llevar encima algo de comer (frutas, galletas, zumo etc.), igualmente si se viaja en otro tipo de transporte. Si fuese el caso, también hay que contar con recetas si se va a estar fuera mucho tiempo y llevar suministros suficientes, especialmente si se viaja a otros países.

Datos de contacto:

Redacción
914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Seguros](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>