

Diabetes Mellitus un Reto de Nuestros Tiempos

La Diabetes es una enfermedad Crónica, para toda la vida del enfermo. Aunque a veces es causada por la obesidad como factor predisponente y al reducir el peso corporal podemos lograr controlar sin medicamentos los valores de la glucosa en sangre.

Hay que aprender a convivir con ella superando los problemas que se presenten y manteniendo una vida saludable.

Las complicaciones de la Diabetes sobre vienen cuando los niveles de la glucosa en sangre se encuentran elevados por mucho tiempo. Y esto puede perjudicar los diferentes órganos de nuestro cuerpo (ojos, corazón, riñones, cerebro y otros).

Para lograr una vida saludable siendo Diabético debemos seguir los siguientes consejos:

- ✓ Ser valorados por un nutricionista una vez al año, y continuar con los consejos que le brinden en su dieta de por vida.
- ✓ Hacer ejercicios por lo menos 30 minutos todos los días. Si tiene recomendación médica o de un fisioterapeuta sería mucho mejor.
- ✓ Conozca los nombres de los diferentes medicamentos que usted toma diariamente y trate de tomarlos en horarios fijos para no olvidarlos.
- ✓ Trate de llevar un registro de sus niveles en la sangre de la glucosa cada día, y mantenga una visita periódica cada tres meses con su médico.
- ✓ Trate de visitar al podólogo una vez al mes, para que le revisen los pies de manera periódica. Recuerde que el pie diabético es una complicación frecuente de ésta enfermedad.
- ✓ Visite al odontólogo o dentista cada tres o seis meses. Cepíllese los dientes y encías diariamente, use el hilo dental.
- ✓ Evite el fumar.
- ✓ Evite el aumento de su colesterol y si estuviera alto trate de que su médico le indique tratamiento para ello.

- ✓ Los problemas urinarios son frecuentes entre los pacientes Diabéticos, por tanto cualquier síntoma debe de acudir al médico.
- ✓ Manténgase hidratado tomando por lo menos 6 vasos de líquido diariamente. Evite la sal de mesa y coma frutas como el banano que contienen potasio.
- ✓ Debes de visitar al oftalmólogo cada tres meses o cuando tu médico de cabecera te lo indique pues tus ojos son otros de los órganos que se afectan con frecuencia en los diabéticos.
- ✓ Usted debe de saber que los vasos sanguíneos se van afectando cuando la diabetes no se controla adecuadamente, y por tanto predisponen a problemas como Hipertensión (presión alta), trastornos oculares, y enfermedades vasculares cerebrales que pueden provocar ceguera y infartos en el cerebro. Provocando en éste último trastornos de memoria y depresiones.

Para cualquier duda puede visitar a los siguientes profesionales:

- Médico General
- Internista
- Endocrinólogo
- Oftalmólogo
- Odontólogo
- Podólogo

Fuente: Dr. Allis Sellek, Clínica CEDCAS