

Año nuevo, nuevo tú: toma el control de tu diabetes en 2022

El nuevo año ofrece un nuevo comienzo para hacerse cargo de su salud. Eche un vistazo a estos consejos rápidos para controlar mejor su diabetes.

1. Conozca sus números: controle su nivel de azúcar en la sangre dos veces al día
 1. Una vez antes del desayuno, y 2 horas después de la cena
 2. Mantenga 80-130 por la mañana, y por debajo de 180 después de la cena
 3. Asegúrese de que está tomando sus medicamentos según lo prescrito
2. Revisión diaria de los pies
 1. La diabetes puede dañar los nervios de los pies, lo que significa que es posible que no la sienta si tiene una lesión. Lávese Y séquese los pies todos los días y verifique si hay ampollas, llagas, cortes o enrojecimiento.
3. Vigile su consumo: Concéntrese en comidas bajas en carbohidratos y bajas en grasas
 1. Los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre. Limite los carbohidratos a 1/4 de su plato en cada comida. Elija carbohidratos que tengan granos enteros y fibra, como una rebanada de pan integral o una pieza de fruta
4. Póngase en movimiento: cualquier ejercicio físico es mejor que ninguno
 1. Comience despacio: una caminata de 30 minutos es una excelente manera de facilitar el ejercicio. Trate de hacer 150 minutos de ejercicio moderado /semana
5. ¡No tome carbohidratos! Muchas bebidas son ricas en carbohidratos, incluyendo jugo de frutas, leche, cerveza, bebidas mixtas y refrescos. Tome agua, agua mineral, té o café en su lugar.

Si desea obtener más información, ¡ programe una cita con uno de nuestros consejeros de salud! ¡ Los consejeros de salud ofrecen citas 1:1 que son 100% gratuitas!