

# Las 7 áreas clave del tratamiento de la diabetes mellitus

Descubre las 7 tareas clave para que tu diabetes esté bajo control según la asociación americana de educadores de diabetes.

¿Cuáles son estos 7 pilares para un eficaz tratamiento de la diabetes?

Para estar en los [valores de azúcar ideales](#), tanto en diabetes tipo 1 como tipo 2, esta asociación **propone 7 áreas clave** que son: 1) comida saludable, 2) mantenerse activo, 3) monitoreo, 4) tomar medicación, 5) solucionar problemas, 6) reducir el riesgo y 7) afrontamiento saludable. Veamos a continuación que quiere decir cada área:

## Consejo nº 1: Comida saludable

Comer saludable no es ningún consejo especial para las personas con diabetes, sino para todo el mundo. Según la asociación se debe comer saludable, y dan algunos consejos que seguro que te ayudan a hacerlo de forma más efectiva:

1. **Cuenta los carbohidratos:** Los carbohidratos o **hidratos de carbono se convierten en nuestro organismo en azúcar** y debemos calcularlo a modo de raciones para conocer las unidades de insulina que necesitamos administrarnos.
2. **Observa las tablas nutricionales de los alimentos:** Viene muy bien saber qué estamos comiendo. Por ello, nos recomiendan mirar este etiquetado, ya no solo para saber cuántas raciones tiene un alimento, sino para conocer otros datos como las **grasas saturadas** que tiene ese alimento (**mejor evitar consumirlas**) y la **fibra** (recomiendan **consumir alimentos con 3 o más gramos de fibra**).
3. **Mide cada porción:** Es habitual que comamos más de la cuenta, por eso, debemos **medirnos en lo que comemos**.
4. **Crea un plan de alimentación:** Una vez que has conocido qué alimentos van bien o mal para tu diabetes, sería bueno crearte un plan de comida saludable. Además, **tu médico puede ayudarte** con esta tarea.
5. **Prevé el azúcar alto y bajo:** Se deben ajustar las dosis de insulina a las raciones de alimentos que consumamos. Siempre puedes consultar a tu médico cómo calcular las unidades de insulina que necesitas por ración.

6. **Establece metas para una alimentación saludable:** Ponte objetivos reales y que sean fáciles de cumplir y poco a poco sube el listón, así te motivarás a llevar de por vida una alimentación sana y que mejore el control sobre tu enfermedad.

Puedes descargar el folleto informativo sobre [alimentación saludable](#). Donde viene más información.

En el siguiente artículo hablaremos sobre cómo mantenerse activo ¡No te lo pierdas! Recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento. A continuación, os dejo con un vídeo que habla sobre el verdadero tratamiento de la diabetes.

Enlace del vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=VIZ9xBIBxMQ&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=VIZ9xBIBxMQ&feature=emb_title)

### **Bibliografía:**

<https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/aade7-self-care-behaviors>

**DiabetesAIB** no se hace cargo de las posibles complicaciones que pueden surgir al lector de este artículo por seguir totalmente o parcialmente las recomendaciones expuestas en este artículo. La finalidad de este artículo es transmitir un conocimiento que aparece de manera explícita en artículos científicos y documentos de entidades con prestigio y reconocimiento en el tema tratado.



Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha 20 de junio de 2020. Correo de contacto: [info@diabetesaib.com](mailto:info@diabetesaib.com)

