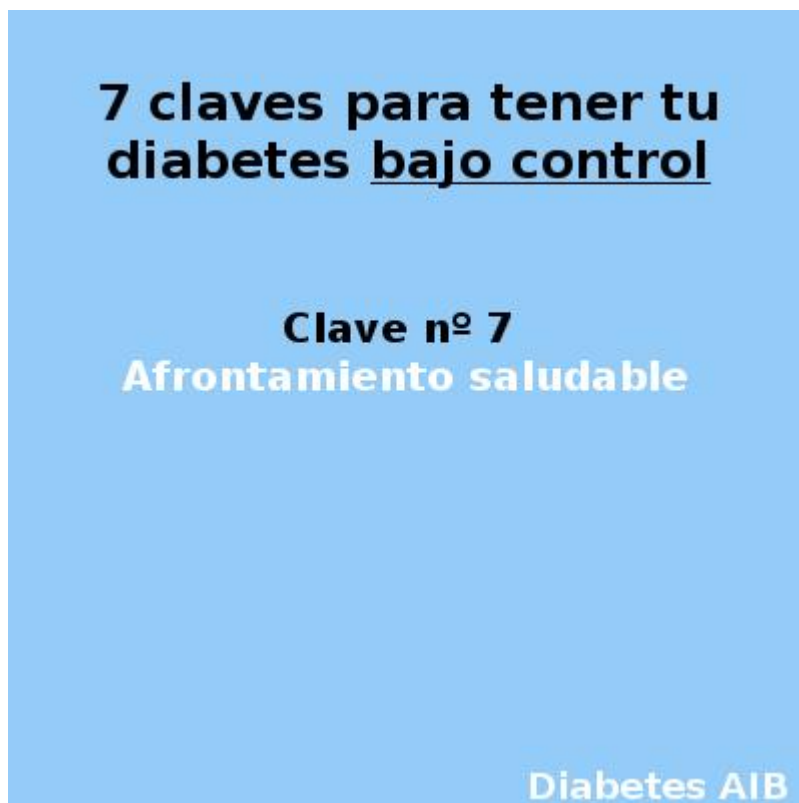


Las 7 áreas clave del tratamiento de la diabetes mellitus: Planteamiento saludable

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](#)

Consejo nº 2: [mantenerse activo](#)

Consejo nº 3: [monitoreo](#)

Consejo nº 4: [medicamentos](#)

Consejo nº 5: [solucionar problemas](#)

Consejo nº 6: [reduciendo riesgos](#)

Consejo nº 7: Afrontamiento saludable

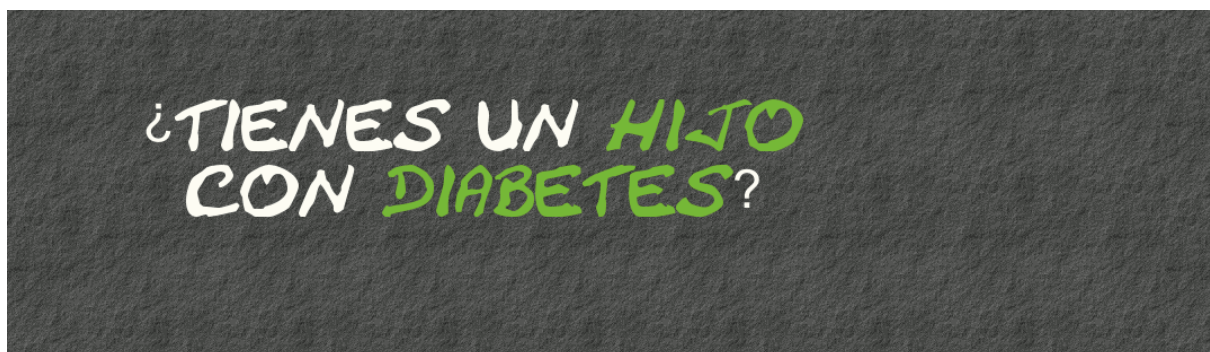
Y llegamos a la última área clave para el tratamiento de la diabetes. El término afrontamiento saludable hace referencia al intento de **llevar un estilo de vida que reduzca nuestro estrés**, porque al final se nos junta el estrés de la vida (trabajo, familia, economía...) con el estrés de llevar auestas la diabetes mellitus. Por ello, la asociación americana de educadores de diabetes propone ciertos actos que nos **permite liberar el estrés**:

1. **Busca apoyo:** Rodéate de personas positivas y que estén dispuestas a ayudarte cuando lo necesites, además conoce a gente con diabetes para no sentirte que estás solo en esta lucha.
2. **Mueve tu cuerpo:** Cuando estés triste o bajo de moral, sal a dar una vuelta andando o en bici. Esto te motivará.
3. **Piensa en positivo:** El mundo son tus pensamientos, pensando en positivo; las cosas cambiarán.
4. **Sé bueno contigo mismo:** Todos en esta gran guerra que es la vida, ganamos batallas, pero también las perdemos. Cuando las ganes disfruta de ese momento, cuando las pierdas, no te lamente, sino piensa en cómo aprovecharás tu derrota para ganar la siguiente batalla que aún no se ha librado.

Y hasta aquí la serie de las 7 áreas a tener en cuenta para tener tu diabetes bajo control. Espero que te hayan gustado estos 7 artículos que se han ido subiendo cada día de esta semana. Puedes descargar el folleto informativo sobre [afrontamiento saludable](#). Donde viene más información

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. Diabetes AIB no se hace cargo de posibles problemas derivados de la puesta en práctica de estos consejos.

Link del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=VIZ9xBIBxBQ>



Bibliografía:

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

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha 26 de junio de 2020. Correo de contacto: info@diabetesaib.com