

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:

Si te perdiste el primer consejo: [Consejo nº 1: Comida saludable](#)

Consejo nº 2: Mantenerse activo

A pesar de no tener tiempo o ganas de hacer ejercicio físico, **necesitamos mantenernos activos porque permite**: estabilizar los niveles de glucosa en sangre, reducir los niveles de colesterol, estabilizar la presión sanguínea, mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Por ello, mantenerse activo mejora tu calidad de vida.

Hoy en día realizar ejercicio físico convencional puede parecer aburrido, pero debemos ser creativos ¡Todo por nuestra salud! **Te propongo varias actividades divertidas o creativas para mantenerse activo:**

Si estás **en tu casa:**

1. Juega con tu hijo o mascota
2. Haz tareas del hogar: limpieza, cocina o bricolaje
3. Anda por la habitación mientras lees un libro, estudias o ves la televisión

Si estás **en el trabajo:**

1. Camina mientras hablas por teléfono
2. Sube o baja las escaleras en vez de usar el ascensor
3. Realiza algunas actividades de pie en vez de sentado

Si estás **en tu momento de ocio:**

1. Sal a bailar
2. Ve a dar un paseo por tu ciudad
3. Aparca más lejos el coche para andar más tiempo
4. [Juega a videojuegos que impliquen movimiento](#)

Después de cambiar estas rutinas que permiten que se incremente la actividad física en tu día a día, debes **crearte un plan de actividades**. No tiene por qué ser ir al gimnasio o a clases de zumba. A continuación te expongo algunas recomendaciones para **elaborar ese plan de actividad:**

1. **Piensa en las cosas que te gusta hacer** y anótalas en un papel:
Estas anotaciones son importantes para introducir estas actividades en tu plan.

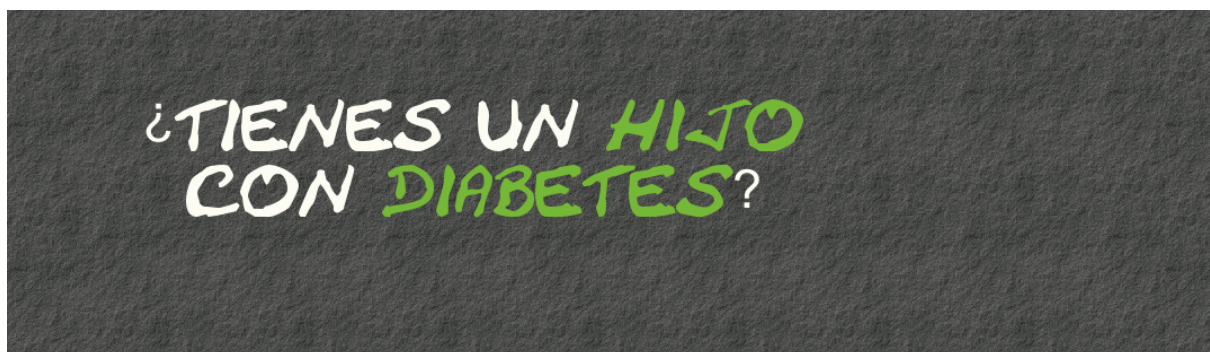
2. **Tómalo con calma:** Empieza con una de las actividades con 5 o 10 minutos por sesión durante 5 días a la semana, e incrementa esa sesión hasta los 30 minutos.
3. **¡No te excedas!**: Empieza con actividades que no supongan un esfuerzo físico muy intenso.
4. **Mídete el azúcar:** Antes y después de la actividad para ver si tus niveles van mejorando. Si empiezas con 5 minutos es posible no apreciar cambios y a veces el efecto de la actividad se refleja durante el resto del día y no después de los 30 minutos de ejercicio.
5. **Mantén un registro de tu actividad:** Esto te motivará a seguir.
6. **Encuentra un compañero:** Si podéis hacer las actividades juntos, os motivaréis el uno al otro a seguir.
7. **Únete a clases:** ¿Qué tal esas clases de baile que siempre quisiste hacer?
8. **Únete a un campeonato:** Un campeonato de tenis, baloncesto...o un club de montaña, una maratón, algo que te guste realizar.
9. **Prueba cosas diferentes:** Vete variando de actividad y prueba cosas distintas.

Con estos consejos irás incrementando tu actividad física. Se comienza desde lo básico y poco a poco se alcanza un gran nivel como son las clases de baile o alguna competición. **Lo importante es ir conociendo tu cuerpo y controlar tu diabetes poco a poco hasta alcanzar el mayor nivel de excelencia con tu plan.**

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

Puede que te interese leer: [El primer consejo de cómo alimentarse de forma adecuada](#).

En el siguiente artículo (disponible el lunes 22 de junio) hablaremos del tercer consejo que trata sobre la monitorización ¡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. Diabetes AIB no se hace cargo de posibles problemas derivados de la puesta en práctica de estos consejos.



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 21 de junio de 2020. Correo de contacto: info@diabetesaib.com