

DIABETES

Lo que sí puedes hacer

Una persona que recibe un diagnóstico de diabetes siente que su vida, tal como la conocía, termino: adiós a los dulces, bienvenidas las pastillas y los controles constantes.

Y sí, la vida de un diabético debe cambiar pero no para enfocarse en las prohibiciones, sino para tomar control de su vida, de sus decisiones.



No puede ignorar la enfermedad –no sin pagar un alto precio – y no debe pensar que puede abusar de la comida y la bebida y luego con la medicina, santo remedio.

Saber que está en sus manos una mejor salud puede ayudarte a sentirse a cargo y mantener la mejor calidad de vida posible. Siempre consulte con su médico.

Comer en Orden

“No puedes comer postre,” no puedes consumir frituras. Los “no” aparecen por todos lados. Pero hay muchos “sí” que puedes dar: Desayuna siempre, planea tus comidas, dale prioridad a tus horas de almuerzo. Ten a mano “Snacks” saludable como frutas, pequeñas porciones de nueces para merendar. Poner en orden lo que comes es algo que si puedes y debes hacer.

Vámonos Caminando

Deja el carro un poco más lejos, sube escaleras, date una vuelta extra por la barriada. Si te gustan los “gadgets” tecnológicos, adquiere un contador de pasos o descárgalo en una aplicación para celular. Aumentar tu actividad física con pequeños cambios de hábitos mejorara tu salud y tus ánimos.

Texto. **Redacción de Ellas**

