

No descuidar la diabetes durante las vacaciones

autor Administrator
jueves, 04 de septiembre de 2008

Descanso y relax son palabras asociadas al verano y a las vacaciones, algo de lo que no entiende la diabetes. Las personas que sufren la denominada diabetes tipo 2, que en principio no necesita insulina para ser tratada, puede afectar de mayor forma ante los cambios de hábitos de vida que se llevan en verano y que suelen hacer que se baje la guardia en los controles de los niveles de azúcar en la sangre.

La Federación de Diabéticos Españoles pretende concienciar de la importancia de seguir controlando la diabetes en verano. Estas son algunas recomendaciones:

- Vigilar el peso corporal.
- Controlar la presión arterial.
- Participar en actividades físicas con regularidad. El ejercicio moderado ayuda a mejorar la respuesta del cuerpo humano a la insulina y a quemar más calorías, lo que puede facilitar la eliminación del exceso de grasa en el cuerpo, y por tanto, a conseguir y mantener un peso normal.
- Controlar regularmente los niveles de azúcar en sangre.

Más información