



Si en su familia hay antecedentes de diabetes debe realizar evaluaciones periódicas de sus niveles de glucosa.

Debe evitar el consumo excesivo de hidratos de carbono, así como el de azúcar pura o contenida en golosina, mermeladas, cajetas o postres.

Es recomendable seguir plan de ejercicio de acuerdo a su edad y condición física.

Procure no consumir bebidas alcohólicas.

Si usted ha sido diagnosticado con diabetes, es posible que le prescriba el médico hipoglucemiantes, es decir, medicamentos que ayudan a regular la concentración de glucosa y que propician que la insulina realice su labor adecuadamente.

La posibilidad de que la diabetes avance, y cause daños irreparables, está en su manos, de manera que deberá realizarse el automonitoreo de glucosa en sangre con la periodicidad que el médico le indique; en el mercado existen diversos aparatos para este fin que son muy confiables.

Consulte con su médico qué productos naturales o complementos alimenticios pueden ayudar en su condición, pues bajo esas categorías se ocultan productos que lejos de ayudarle complicarán su enfermedad.

Es muy importante que usted se informe y conozca más de la diabetes en la medida de sus posibilidades; nosotros estamos en posibilidad de brindarle orientación.