



En la actualidad, 25 por ciento de las personas mayores a 65 años padece diabetes mellitus tipo II, una enfermedad crónica caracterizada por el incremento de azúcar en los niveles sanguíneos, y que en la mayoría de las ocasiones está ligada con la obesidad.

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora el 14 de noviembre, el centro de día para adultos mayores Vitalia Polanco expuso que las personas diagnosticadas con esta enfermedad deben mantener un monitoreo constante de glucosa.

Ello, abunda en un comunicado, ya que es indispensable mantener el control y conocer si hay elevaciones o disminuciones de azúcar en la sangre, debido a que las personas mayores son susceptibles a disminuciones excesivas, llamadas hipoglucemias.

Asimismo, recomienda hacer ejercicio cuatro veces por semana y cuidar la alimentación, ya que no solo se trata de eliminar azúcares de la dieta, sino de dar un aporte adecuado a todos los grupos de nutrientes.

Refiere que las personas mayores son sensibles a los efectos de los medicamentos utilizados para la diabetes, por lo que hay que utilizarlos con precaución, así como vigilar las complicaciones de la enfermedad para limitar los daños a la salud.

Con información de **Notimex**