Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cómo llevar un buen control de mi diabetes

A los diabéticos les falta insulina. Por eso no pueden usar bien los azúcares (hidratos de carbono) que hay en los alimentos.

Para lograr un buen control de esta enfermedad se debe monitorizar el azúcar en sangre, hacer el tratamiento con la insulina, llevar una dieta sana y hacer ejercicio físico a diario.

El objetivo es mantener un rango de glucemias (niveles de glucosa en sangre) adecuado y regular. Se tienen que evitar las hipoglucemias (bajadas de azúcar) y las hiperglucemias (subidas).

Es vital que un niño sepa de su enfermedad y se implique en su control. Debes tener buenos hábitos y rutinas, ya que convivirás con ella de por vida.

ALIMÉNTATE BIEN

Escoge alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.

Come alimentos con más fibra, como cereales, panes, arroz y pasta integrales.

Bebe agua en vez de zumos, batidos y refrescos.

También es importante llevar siempre azúcares de absorción rápida (zumo, sobre de azúcar) para la hipoglucemia, en caso de tener síntomas.

MANTENTE ACTIVO

El ejercicio produce un efecto similar al de la insulina. Estar activo ayuda a tener un mejor control del azúcar en sangre.

Cada tipo de ejercicio, según su intensidad o su duración, tiene efectos distintos. Por ejemplo, correr, nadar o ir en bici baja más el azúcar que hacer actividades de fuerza.

Se recomienda hacer un control antes de empezar el ejercicio y, si hace falta, tomar un suplemento de hidrato de carbono.

Recuerda que, a pesar de todo esto, el ejercicio no sustituye en ningún caso a la insulina. A veces disminuiremos la cantidad de insulina, pero nunca la eliminaremos del todo.

ADMINÍSTRATE LA MEDICACIÓN A DIARIO

A tu cuerpo le falta la insulina, por eso tienes que ponértela a diario. Es necesario lograr un equilibrio entre la alimentación, el ejercicio y la insulina que te pones.

CONTROLA LOS NIVELES DE GLUCEMIA

Tienes que aprender a auto-controlarte la glucemia y pincharte la insulina. Cada vez hay dispositivos más sofisticados que nos ayudan a medir los niveles de azúcar o calcular las necesidades de insulina (bombas, sensores tipo Free style®…). Aun así, tenemos que entender qué está pasando con nuestras cifras de glucemia y cómo actuar en consecuencia.

Hay situaciones en las que hace falta intensificar los controles:

- Al hacer deporte, sobre todo si se cambia la rutina
- Al cambiar la medicación
- Cuando se está enfermo
- Si se sale por la noche, en fiestas…
- En momentos de estrés

UTILIZA UN REGISTRO

Si llevas un registro propio de tus cifras de glucemia, te conocerás mejor.

ACUDE A LAS VISITAS MÉDICAS

En ellas se podrán resolver las dudas que tengas y regular la pauta de medicación.

Más información:

- Diabetes de En Familia-AEP

Fecha de publicación: 15-06-2020

Última fecha de actualización: 25-09-2023

Autor/es:

- Raquel Fraile Currius. Pediatra. Centro de Salud de Carlet. Valencia.
- Nora Sivo Díaz. Pediatra de Atención Primaria.. Centro de Salud de Alginet. Valencia.

CC BY NC ND