myWellbeing

Es posible prevenir y controlar la diabetes

¿Sabías qué? La Diabetes, es la segunda causa de mortalidad en la población mexicana (*INEGI, 2024*).

Síntomas tempranos de diabetes:

- Aumento en la sensación de **sed**
- Necesidad de **orinar** frecuentemente
- Aumento en la sensación de **cansancio**
- Visión **borrosa**
- **Hormigueo** en las manos o los pies
- Pérdida de **peso** involuntaria

Te compartimos las siguientes conductas de autocuidado

- Realiza actividad física diaria (10,000 pasos).
- **Hidrátate adecuadamente:** bebe agua natural y disminuye bebidas energizantes o saborizadas.
- **Consume fibra** para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Realiza **estudios periódicos** de laboratorio para monitorear el nivel de glucosa en ayuno y hemoglobina glucosilada A1C
- **Modera el consumo de alimentos procesados**, poniendo atención al contenido en sodio, grasas trans y aditivos.
- Establece **horarios de comida**, evitando saltarte comidas y realizar ayunos prolongados.
- **Disminuye** el consumo de **azúcares simples.**

¡No esperes un **diagnóstico**, comienza a hacer **cambios** hoy!