

Cómo mantener un estilo de vida saludable

Llevar un **estilo de vida saludable** es fundamental para el manejo de la diabetes, **junto con el tratamiento farmacológico** pautado por tu doctor/a. Por ello, los buenos hábitos de **alimentación** y el **ejercicio físico** te ayudarán a controlar mejor tu enfermedad.

Alimentación

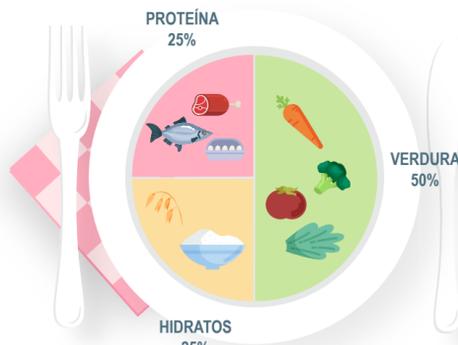
Unos hábitos de **alimentación saludables**, evitando ciertos grupos de alimentos y potenciando otros, te ayudarán con el **control de tu glucemia** y a **mejorar tu estado de salud** general.

¿Cómo conseguir una dieta equilibrada?

Utilizando el “**método del plato**” para equilibrar tus comidas y asegurar una correcta nutrición.

Además, en edad avanzada es especialmente importante ingerir la **cantidad suficiente de proteínas** para fortalecer los músculos. Algunos ejemplos de alimentos de cada tipo son:

- **Verdura:** hortalizas, verduras de hoja verde, flores como el brócoli o la alcachofa, setas, etc.
- **Proteínas:** de origen animal y/o vegetal.
- **Hidratos de carbono:** tubérculos, cereales, legumbres y derivados de harinas como pan o pasta.



¿Cómo puedes ayudar a mantener una glucemia estable?

1 **Selecciona tus alimentos**
Priorizando alimentos con **índice glucémico bajo** y evitando alimentos con un índice glucémico alto.



2 **Realiza entre 4 y 5 comidas al día**

Y siempre en el **mismo horario**, para tener un mejor control de la glucemia y evitar sus fluctuaciones.



3 **Completa tu dieta**

A partir de cierta edad, es especialmente importante suplementar la dieta con **vitaminas y minerales**, siguiendo las **indicaciones de tu doctor/a**.



4 **Limita el consumo de grasas y sal**

Evitando grasas saturadas y grasas trans, presentes en alimentos fritos, mantequillas y margarinas, bollería o lácteos. También **limitar el consumo de sal**.



5 **Consume alimentos ricos en fibra**

Los alimentos ricos en fibra, como **frutos secos, legumbres o verduras**, además de **mejorar tu tránsito y salud digestiva**, **disminuyen la absorción de los hidratos de carbono y las grasas**.



6 **Evita el alcohol**

No se recomienda el consumo de alcohol en pacientes diabéticos, ya que puede **alterar los niveles de glucemia** y **aumentar otros riesgos**.



Ejercicio

Se recomienda hacer **actividad física un mínimo de dos horas y media**, que puedes repartir **a lo largo de la semana** en tres o más días.

Ejercicio aeróbico



Caminar o nadar son algunos de los ejercicios aeróbicos que se pueden practicar regularmente. Estos ejercicios no solo **ayudan con el control glucémico**, también **mejoran la capacidad respiratoria y cardíaca**, y **previene enfermedades cardiovasculares**.

Ejercicio de fuerza

Ayudan a **reforzar y aumentar la musculatura**, **mejorando las habilidades de movimiento**. Algunos ejercicios sencillos que puedes realizar en casa son:



Sentado en una silla, **levantar dos pesas** (puedes utilizar algún objeto, como un libro o una botella) y elevar los brazos lentamente hasta la altura de los hombros, para después **descenderlos poco a poco**.

Con un cojín en el respaldo de la silla, **recuéstate en el extremo de la misma**, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Después, **incorpórate lentamente** hasta ponerte en pie sin utilizar las manos, dejando estas cruzadas en el pecho.



Ejercicio de flexibilidad

Proporcionan flexibilidad y evitan deformidades óseas y el **acortamiento de los tendones**. Algunos ejercicios que puedes realizar en casa son:



Tumbada de lado en el suelo, **dobla la rodilla hasta lograr sujetar el tobillo**. Tira suavemente hasta sentir que se estira la parte anterior del muslo, **mantén la postura unos segundos** y vuelve a estirar la pierna lentamente.

Con la ayuda del respaldo de una silla, **comienza en posición erguida y flexiona la cadera**, manteniendo recta la espalda, hasta tenerla **tenida en paralelo con el suelo**. Mantén esta postura unos segundos e **incorpórate lentamente**.



Ejercicio de equilibrio

Su práctica **reduce las caídas y fracturas**, además de **aumentar la estabilidad**. Algunos ejercicios que puedes realizar en casa son:



Camina como si fuese por una línea recta, **colocando un pie frente al otro**, uniendo la punta del pie de atrás con el talón del pie de delante.

Ponte “**a la pata coja**”, **manteniéndote sobre una pierna** durante unos segundos y luego **alternando con la otra**. Puedes comenzar utilizando una silla para disponer de un apoyo, y retirarla a medida que **mejore tu equilibrio y seguridad**.



Sigue estas recomendaciones, consensuadas con tu doctor/a, para adaptarlas a tus características individuales y así tener un mejor control de tu diabetes y una mejor calidad de vida.