

BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: CÓMO CONTROLAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE

La diabetes sigue afectando a millones de personas en todo el país, pero la buena noticia es que muchos casos se pueden prevenir.



Las personas que ya padecen diabetes pueden controlarla de forma eficaz con las herramientas y el apoyo adecuados. Este mes nos centraremos en algunas medidas sencillas que puede adoptar para reducir el riesgo, mantenerse sano y apoyar a sus seres queridos que padecen esta enfermedad.

Controlar su nivel de azúcar en sangre no solo es importante para evitar un diagnóstico. También ayuda a tener más energía, sentirse mejor en el día a día y prevenir problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardíacas y daños en los nervios.

Prevención de la diabetes: lo que más ayuda

Haga actividad física con regularidad

La actividad física ayuda a su cuerpo a utilizar mejor la insulina y reduce los niveles de azúcar en sangre. Intente hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días; caminar también cuenta. Aproveche las pequeñas oportunidades que se presenten a lo largo del día. Use las escaleras siempre que pueda. Póngase de pie con más frecuencia. Haga estiramientos durante las reuniones.

Elija alimentos saludables siempre que pueda

No existe una dieta “perfecta”, lo importante es mantener el equilibrio. Elija cereales integrales siempre que sea posible. Incluya más frutas y verduras en sus comidas. Procure consumir proteínas magras y grasas saludables. Las bebidas azucaradas se encuentran entre las principales causas de los problemas de azúcar en sangre, por lo que reducir su consumo marca una diferencia notable. Cuide el tamaño de sus porciones. Los pequeños cambios suman más de lo que se imagina.

Mantenga un peso saludable

Mantener un peso saludable reduce considerablemente el riesgo de padecer diabetes. Incluso una pérdida de peso moderada puede suponer una diferencia significativa.

Conozca sus números

Un sencillo análisis de sangre llamado A1C le permite saber cómo maneja su organismo el nivel de azúcar en sangre. Consulte a su médico sobre la posibilidad de hacerse pruebas, especialmente si tiene antecedentes familiares de diabetes, lleva un estilo de vida sedentario o tiene sobrepeso. Obtenga más información sobre los valores de los análisis de sangre en este [seminario web grabado](#).

Reduzca el estrés

El estrés crónico aumenta los niveles de las hormonas que elevan el nivel de azúcar en sangre. Hacer ejercicios de respiración breves puede ser de ayuda. Las aplicaciones de meditación resultan útiles para muchas personas. Incluso los descansos para estirarse durante la jornada laboral marcan la diferencia. Eche un vistazo a estas [meditaciones grabadas](#). El Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa también está a su disposición para ofrecerle apoyo.



Cómo controlar la diabetes si ya la padece

Si padece diabetes, existen muchas formas de mantenerse sano y prevenir complicaciones. Compruebe su nivel de azúcar en sangre siguiendo las indicaciones de su médico. Tome sus medicamentos con regularidad. Manténgase al día con las consultas de atención preventiva. Preste atención a la salud de sus pies, su vista y sus dientes, ya que la diabetes puede afectar estos aspectos. No dude en pedir ayuda. Controlar la diabetes es más fácil trabajando en equipo.

Obtenga más información

+ [Información sobre la diabetes tipo II](#), Asociación Americana de Diabetes

Lección de Ergonomía:

La ergonomía ayuda a reducir las molestias, prevenir lesiones y mejorar la productividad al promover una postura adecuada, movimientos correctos y una configuración apropiada del espacio de trabajo. Una buena ergonomía puede hacer que el trabajo sea más cómodo, seguro y eficiente.

FECHA

Diciembre 8, 1:00PM CT

DÓNDE

En línea. [Regístrese aquí](#).

