

Entregan consejos para **sobrellevar de mejor manera la Diabetes tipo 2**

Si bien esta patología puede ser un reto, estar informados, motivados y dispuestos a realizar cambios en el estilo de vida hace posible vivir de manera plena y saludable.

En Chile, la prevalencia de la diabetes tipo 2 es un problema de salud relevante. Según el Ministerio de Salud (Minsal) y diversas investigaciones, se estima que alrededor del 10% de la población adulta la padece, es decir, más de 2 millones de personas podrían estar afectadas por esta enfermedad.

Aunque la diabetes no tiene cura, existen formas de poder manejarla de forma más efectiva, a través de un enfoque integral que combine cambios en el estilo de vida, el monitoreo constante y el tratamiento adecuado. Con el objetivo de brindar apoyo a quienes enfrentan este desafío, desde Achs Salud entregan cinco consejos clave que ayudarán a mejorar la calidad de vida de estas personas:

1. Mantener un control adecuado de la glucosa

El monitoreo regular de los niveles de glucosa en sangre es esencial para las personas con diabetes tipo 2. Mantener los niveles dentro del rango recomendado por su médico ayuda a prevenir complicaciones graves a largo plazo, como problemas en los riñones, los ojos o el corazón. Utilizar un glucómetro de forma consistente y realizar análisis periódicos contribuye a una gestión más efectiva de la enfermedad.

2. Adoptar una alimentación balanceada y saludable

Una dieta equilibrada es uno de los pilares más importantes en el control de la diabetes. Optar por alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales, así como proteínas magras y grasas saludables, ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre. Además, es fundamental evitar los aumentos repentinos de glucosa, lo que se logra comiendo porciones controladas y evitando los carbohidratos refinados y los azúcares añadidos.

3. Practicar ejercicio de forma regular

La actividad física tiene múltiples beneficios para quienes padecen diabetes tipo 2. El ejercicio ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Caminar, nadar o practicar actividades como el yoga son opciones efectivas, que no requieren altas inversiones económicas ni de condiciones especiales. Es recomendable realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada, cinco días a la semana.

4. Mantén un peso saludable

La pérdida de peso, en caso de ser necesario, es un factor crucial para mejorar el control de la diabetes tipo 2. Incluso una reducción modesta



en el peso corporal puede mejorar significativamente la función de la insulina y reducir los niveles de glucosa en la sangre. Adoptar hábitos de vida saludables, como la combinación de una dieta equilibrada y ejercicio regular, puede ser clave para alcanzar y mantener un peso saludable.

5. Seguir el tratamiento médico y no descuidar las revisiones periódicas

El tratamiento para la diabetes tipo 2 puede incluir medicamentos orales o inyectables, según las indicaciones del médico tratante. Es importante seguir al pie de la letra las prescripciones y

asistir a las consultas de seguimiento para ajustar los tratamientos según sea necesario. Las revisiones periódicas permiten detectar a tiempo cualquier complicación y asegurar que el control de la enfermedad sea el adecuado.

Por último, señalan que la propuesta de Achs Salud es poner el enfoque en la educación, el conocimiento, la alimentación saludable, el ejercicio, la gestión del estrés y las actualizaciones médicas regulares, con ello se podrá controlar la diabetes para vivir una vida plena y activa.