

5. ¿Qué puede hacer para controlar la diabetes?

Es natural que la persona a la que se le acaba de diagnosticar la enfermedad tenga temor a la diabetes. Sin embargo la adquisición de ciertos conocimientos y habilidades le ayudará a ver la diabetes como algo con lo que se puede vivir, y se puede controlar. Cuanto más conozca de la diabetes, mejor podrá controlarla y menos temor le producirá.



Por eso, es muy importante saber que para mantener el azúcar en sangre en unos niveles aceptables, tiene que existir un equilibrio entre estos tres factores:



Las medidas sobre alimentación y ejercicio físico que se dan a continuación, son válidas para todas las personas en general, pero tienen especial importancia para aquellas que tienen diabetes.



Consulte con su médico sobre la conveniencia de vacunarse contra determinadas enfermedades, como la Gripe, Tétanos-Difteria (Td en adultos), y Hepatitis B.

