

diabetes: su lista de control

Puede minimizar el riesgo de desarrollar diabetes

Conozca los factores de riesgo.

¿Sabía que tener psoriasis o artritis psoriásica puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes? Entre otros factores se incluyen:

Índice de masa corporal (IMC) ≥ 25

Edad 45+

Antecedentes familiares

¿Algún miembro de su familia tiene diabetes?

Otras afecciones

¿Tiene enfermedad cardiovascular, hipertensión, obesidad, accidente cerebrovascular, síndrome de ovario poliquístico o antecedentes de diabetes gestacional?

Calcule su
IMC!
$$\frac{(\text{peso en kg})}{(\text{estatura en metros})^2}$$

¿Su médico realiza cribados periódicos de la diabetes?

Muchas guías recomiendan el cribado periódico de la diabetes. Hable con su médico acerca de la diabetes, especialmente si tiene otros factores de riesgo, y pida que le realicen pruebas de detección con regularidad. El diagnóstico precoz lo mantendrá sano.

Reduzca el riesgo y mejore la psoriasis

Dieta y ejercicio

Una dieta saludable con mucha fruta, verduras y cereales integrales le ayudará a mantener un peso saludable, así como los niveles de azúcar en sangre bajo control. Disfrute haciendo ejercicio regularmente, aunque sea de forma moderada.

Tabaquismo

Existen muchos programas y estrategias que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Si ya lo ha intentado y no ha tenido éxito, no se desanime. Es posible que tenga que probar muchas estrategias y muchas veces, pero PUEDE dejar de fumar.

vivir bien con diabetes.

¿Vive con psoriasis o artritis psoriásica y diabetes?

Los cambios en el estilo de vida lo ayudan a controlar la diabetes

Una dieta saludable, ejercicio físico y un peso saludable mantendrán bajo control sus niveles de glucosa en sangre. Si fuma, dejar de fumar también lo ayudará a controlar la diabetes. El ejercicio físico regular es una parte esencial del manejo de la diabetes. Encuentre formas divertidas de incorporar el ejercicio moderado en su vida diaria.

Mantenga sus niveles de glucosa en sangre bajo control todo el tiempo

Controle la diabetes con regularidad con su médico. Con el tiempo, es posible que necesite medicamentos o insulina para controlar el nivel de glucosa en sangre.

¿La diabetes está afectando a su cuerpo?

Si no se maneja adecuadamente, la diabetes puede afectar a otras partes del cuerpo, como los pies, los ojos o los riñones. Pídale consejo a su médico sobre cómo detectar posibles complicaciones de la diabetes

