

¡Actívate por tu salud! Prevenir la Diabetes está en tus manos

Posted on 14 de noviembre de 2023 by Diario Humano



No Esperes, actúa: Consejos prácticos para prevenir la Diabetes

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Realizar ejercicio diario y moderado, así como seguir una alimentación nutritiva que priorice la ingesta de alimentos de temporada, son dos de las principales alternativas que pueden seguir las y los sudcalifornianos para prevenir o retrasar la presencia de la diabetes que, cuando no es controlada de manera adecuada, genera severas afectaciones a la expectativa y calidad de vida de las personas, dijo la secretaria de Salud, Zazil Flores Aldape.

En el marco del Día Mundial de la Diabetes que se conmemora cada 14 de noviembre, la médica destacó que adoptar estos hábitos saludables es determinante para preservar niveles adecuados de glucosa en la sangre y para reforzar el sistema circulatorio, con lo que se reducen riesgos de enfrentar esa enfermedad metabólica y sus consecuencias más serias que pueden ser amputaciones, insuficiencia renal, pérdida de la vista y de piezas dentales, así como enfermedades cardiovasculares que pueden derivar en infartos y embolias.

Este planteamiento de activarse físicamente y de nutrirse es doblemente recomendable para gente que tiene antecedentes del padecimiento en familiares directos, ya que esta condición eleva el riesgo de que la desarrolle también, estableció la médica al indicar que la diabetes suele no presentar síntomas en sus primeras fases, pero conforme va progresando puede manifestarse con mucha sed, necesidad de orinar con frecuencia, cansancio continuo, de lo habitual, pérdida de peso de manera involuntaria, así como

entumecimiento de manos y pies, entre otros.

En Baja California Sur, las instituciones que forman parte del sector salud tienen confirmadas y bajo tratamiento por esta patología a más de 35 mil pacientes mayores de 20 años, pero se considera que el número es mayor debido a la circunstancia asintomática, antes descrita, que tiene la diabetes en su etapa inicial, de ahí la relevancia de que la gente acuda a chequeos médicos de manera continua aun cuando no sientan dolores o molestias aparentes, explicó la servidora pública.

Para el caso de las personas que no tienen seguridad social alguna, la convocatoria es que acudan al centro de salud más cercano, para que profesionales de la medicina y enfermería les realicen valoraciones de glucosa, peso corporal y tensión arterial, de tal manera que si registran alguna irregularidad puedan iniciar tratamiento para el debido control de estos padecimientos que pueden impactar en la expectativa y calidad de vida, finalizó Flores Aldape.