

# 5 acciones

servicios  
de medicina  
preventiva

Una empresa de RIO

Prevenir es amar la vida.



## PARA PREVENIR LA DIABETES en la etapa asintomática

+52 (33) 3648 5454

www.riosmp.com



### Mantener un peso saludable

- Índice de Masa Corporal (IMC): 18 - 25.
- Relación Cintura Cadera (ICC): Hombres 0.78 - 0.94, Mujeres 0.71 - 0.85.
- Porcentaje de Grasa (% Grasa): Hombres < 24%, Mujeres < 29%.

IMC: es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo (kg/cm<sup>2</sup>).

ICC: la relación que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera.



### Dieta equilibrada

La dieta se refiere al consumo total diario de alimentos y bebidas, mismo que debe ser equilibrado en la relación de nutrientes que ingerimos.

- Debe cubrir los requerimientos de energía para mantener un peso saludable.
- No exceder el 30% de lípidos o grasas.
- Entre el 50 y 55% debe consumirse de carbohidratos, preferentemente de fuentes como frutas, verduras, leguminosas, cereales (los menos procesados), lácteos y evitar consumo de azúcares simples como caramelos, refrescos, etc.
- El resto del porcentaje debiera cubrirse con proteínas, de fuentes magras como son pollo, pescado, huevo, res y cerdo preparados sin grasa.
- Distribuir la dieta en 5 tiempos (3 comidas y 2 colaciones).



### Actividad física o ejercicio

Nos referimos a toda aquella actividad que se hace fuera de los movimientos cotidianos hechos en casa o en el trabajo, son aquellos donde se necesita un poco más de esfuerzo para realizarlos.

- Una **caminata de 30 minutos** con una velocidad mayor a la habitual.
- Rutina de ejercicios donde trabajen los músculos por grupos en días diferentes, es decir, lunes muslos y hombros, martes espalda y pecho, etc.



### Evaluación periódica de glucosa

La Diabetes no presenta signos ni síntomas durante su gestación. Cuando lo hace, es cuando la enfermedad ya está desarrollada y es difícil revertirla. Determinar cada cuándo debe revisarse es una decisión personal, para la cual se sugiere tomar en cuenta diversos factores como son:

- Factores genéticos.
- Su peso corporal.
- Hábitos de vida (alimentación, sedentarismo, etc.).

Es importante que, mientras más factores de riesgos tenga, considere revisarse con mayor frecuencia. Por otro lado, corregir su estilo de vida puede ayudar a evitar la gestación de esta grave enfermedad.



### Evitar el consumo de alcohol y tabaco

- La nicotina esta asociada con un aumento de la glucosa sanguínea, ya que genera un padecimiento llamado "**resistencia a la insulina**".
- El alcohol en altas cantidades provoca la **inflamación del páncreas** y por consecuencia, la incapacidad de producir insulina.

**Tener los cuidados necesarios y un estilo de vida saludable es obligatorio cuando una persona ya es Diabética.**

Le invitamos a reflexionar sobre su estilo de vida y realizar las modificaciones pertinentes para evitar desarrollar esta enfermedad.