

5 acciones

servicios
de medicina
preventiva

Una empresa de **RIO**

Prevenir es amar la vida.



PARA PREVENIR LA DIABETES EN ETAPA ASINTOMÁTICA

+52 (33) 3648 5454
www.riosmp.com
@RIO.laboratorio.clinico
@RIO_laboratorio
@RIO_laboratorio



Mantener un Peso Saludable

El peso saludable es aquel donde:

1. el Índice de **Masa Corporal (IMC)** es de 18-25,
2. la relación entre la **Cintura y la Cadera (ICC)**
 - en hombres es menor a 0.94
 - en mujeres menor a 0.85,
3. el **Porcentaje de Grasa (% grasa)** no excede el 29% en mujeres o el 24% en hombres.



Consumir una Dieta Equilibrada

Con dieta nos referimos al consumo diario de alimentos de tal forma que:

- se cubran adecuadamente los requerimientos de energía del cuerpo,
- contenga menos de 30% de **lípidos o grasas**,
- entre 50-55% de **hidratos de carbono**,
- un 15-20% sea de **proteínas magras**,
- su ingesta sea en **5 tiempos** (tres comidas y dos colaciones).



Realizar Actividad Física o Ejercicio

Actividad física es aquella que realizamos fuera de lo habitual, son movimientos que exigen un poco más de esfuerzo para realizarlo. Ejemplos podrían ser:

- 30 minutos diarios de caminata a un ritmo mayor del normal.
- Seguir rutinas de ejercicio por 30 minutos diarios. Actualmente existen muchas Apps con buenas recomendaciones para realizar rutinas y mantenerse motivado.



Evaluación periódica de la Glucosa

Hacerse una prueba de laboratorio que detecte los niveles de glucosa es una decisión personal, debe tomar en cuenta diferentes factores:

- El factor genético
- Peso corporal
- Sedentarismo

Entre más factores de riesgo tenga, es mayor la exigencia de hacerse una prueba de laboratorio y con mayor frecuencia, al menos cada 6 meses.



Evitar el consumo de Alcohol y Tabaco

- La nicotina está asociada con un aumento de la glucosa sanguínea, padecimiento llamado "resistencia a la insulina".
- El alcohol consumido en exceso puede provocar inflamación del páncreas evitando la producción de insulina.

Consulte a su médico.