¿Cómo controlar la diabetes de manera natural?

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía, el páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía.

Cuando se padece de diabetes, el cuerpo no produce suficiente cantidad de insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones.

¿Cuáles tipos de diabetes existen?

Actualmente, existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (durante el embarazo) aunque no existe una cura, se pueden tomar varias acciones para tratar, evitar o retrasar esta enfermedad. Así lo afirma la gerente, quien resalta que adquirir buenos hábitos y una correcta higiene del sueño ayuda a reducir el riesgo al desarrollo de enfermedades como la diabetes.

“Dormir tiene un papel fundamental en la salud, ayuda a mantener la mente y el cuerpo sanos, por esta razón cada día más personas prefieren invertir en un buen colchón, almohadas y todo aquello que les permita tener un descanso óptimo“, expresa Ninfa Aguirre, Gerente de Serta Colombia, marca especializada en productos para el descanso.

- Eliminar las distracciones: El dormitorio debe ser solo para dormir. El televisor, teléfonos o tabletas son demasiado brillantes y pueden interferir con la capacidad dormir.
- Crear horarios y rutinas: Es importante tener una rutina que prepare al cuerpo para acostarse, como darse una ducha, leer o escribir en un diario personal, el proceso de ir a la cama cada noche y despertarse a la misma hora ayuda a regular el reloj biológico del cuerpo.
- Limite o evite las siestas durante el día: Los expertos recomiendan no tener siestas después de las 3 de la tarde, puede que el cuerpo se sienta menos cansado y va a interferir con el sueño nocturno.
- Crear un ambiente para dormir: Limitar la cantidad de luz,

tanto artificial como natural, así como tener una almohada y un colchón de apoyo y evitar temperaturas extremas, ya sea demasiado calor o frío permiten que el ambiente en la habitación tenga una diferencia significativa cuando se trata de la calidad del sueño.

- Controlar el nivel de azúcar en sangre: Es importante consumir alimentos glucémicos bajos para evitar las fluctuaciones del azúcar alta y baja en la sangre que pueden contribuir a un sueño deficiente. Así mismo, se debe evitar el consumo de bebidas como el té negro, el café, las gaseosas con cafeína e incluso el chocolate antes de dormir.
- Por último, se recomienda acompañar siempre estas recomendaciones del médico familiar quien dirigirá los hábitos saludables de alimentación y descanso que debe adoptar cada persona dependiendo su caso. Y es que, el objetivo acordado a nivel mundial es detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.

Con información de RCN