

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Estas son las recomendaciones a tener en cuenta cuando se esta en un estado de prediabetes o de prehipertensión arterial.

1. BAJO CONSUMO DE SAL EN LAS PREPARACIONES Y EVITE AÑADIR SAL A LAS COMIDAS PREPARADAS
2. BAJO CONSUMO DE ALIMENTOS GRASOS Y PREPARACIONES FRITAS, PREFIERA LAS COMIDAS ASADAS O "SUDADOS"
3. BAJO CONSUMO DE AZUCAR EN LAS PREPARACIONES Y EVITE AÑADIR AZUCARA LAS COMIDAS PREPARADAS
4. CONTROLE SU PESO
5. REALICE 20 – 30 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FISICA, SI NO PRACTICA NINGUN DEPORTE, EMPIECE CAMINANDO.
6. EVITE EL ESTRÉS, MAL GENIO, RABIETAS Y DISCUSIONES QUE PUEDA SOLUCIONAR HABLANDO EN FORMA DE CONCILIACION.

¿Qué es un estado de prediabetes o de prehipertensión arterial?

Se considera la **prediabetes o de prehipertensión arterial** a los estadios iniciales de la diabetes y de la hipertensión arterial, donde los niveles de azúcar en sangre o las cifras de la tensión **no** son lo suficientemente elevadas o no cumplen los requisitos, para iniciar un tratamiento con medicamentos.

Esta etapa es muy importante por que si se hace con disciplina y con conciencia, se logran prevenir las complicaciones de estas dos enfermedades a largo plazo y la expectativa de una buena calidad de vida en la vejez, se cumple.

De no hacerse adecuadamente las enfermedades avanzaran mas rápido hasta necesitar control con medicamentos, y se aumentara el riesgo de aparición de las complicaciones.



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

