

6 passos para melhorar a sua vida como diabético tipo 2

Há muitas coisas que pode fazer para melhorar a sua vida como diabético tipo 2. Nesta infografia, destacamos 6 passos que pode realizar num dia. Alguma preocupação em relação à diabetes tipo 2 (DMT2)? Não hesite em falar com o seu médico ou farmacêutico. #AtTheHeartOfDiabetes

08:00 OLHE PARA OS SEUS PÉS DIARIAMENTE

Lesões nos nervos (neuropatia) podem diminuir a capacidade de sentir dor, calor e frio. Para diabéticos tipo 2, a perda de sensibilidade nos pés pode resultar em feridas ou cortes que passam despercebidos.¹ É por isso que é recomendado verificar diariamente os seus pés.² Sente-se inseguro sobre o que vê ou como cuidar dos seus pés? Não hesite em falar com o seu médico ou farmacêutico.



Sugestão: Inclua na sua rotina a verificação diária dos pés associando-a ao momento em que calça as meias.

CONTE OS CARBOIDRATOS PARA VERIFICAR OS SEUS NÍVEIS DE GLICOSE 08:30

Os carboidratos têm um efeito mais pronunciado sobre o seu nível de açúcar no sangue do que a gordura ou a proteína porque são decompostos em glicose rapidamente.³ Por isso, é importante saber a quantidade ingerida por dia. Para chegar à quantidade ideal, é recomendável começar a contá-los.



Sugestão: Descarregue uma aplicação que o vai ajudar a contar os carboidratos.

15:30 ALIVIE A TENSÃO ATRAVÉS DE UM PASSEIO ANTI-STRESS

A hormona do stress "cortisol" torna o seu corpo menos sensível à insulina. Por isso, é importante evitar tanto quanto possível situações stressantes.⁴ Isso nem sempre é fácil, mas há várias coisas que pode fazer. Por exemplo: se sentir stress durante o trabalho ou em casa, saia para um passeio anti-stress. Ao fazê-lo, aliviará a tensão por um momento, o que o torna capaz de lidar melhor com a situação e fazer escolhas mais ponderadas.⁵



Sugestão: Uma caminhada anti-stress pode ser um evento social. Convide um amigo para ir consigo.

EXERCÍCIO PARA REDUZIR O NÍVEL DE GLICOSE E AUMENTAR A SENSIBILIDADE À INSULINA 20:00

Para diabéticos tipo 2, é especialmente importante fazer exercício regularmente. Por exemplo, caminhar, andar de bicicleta ou praticar outros desportos como futebol ou corrida. Além de promover a perda de peso, o exercício diminui os níveis de glicose e aumenta a sensibilidade à insulina.⁶



Sugestão: Beba bebidas sem açúcar para se manter hidratado e com energia.

21:30 LEIA SOBRE AS COMPLICAÇÕES DA DMT2

Existem várias complicações que os diabéticos tipo 2 devem conhecer. Talvez saiba que os diabéticos tipo 2 podem ter complicações oculares ou tensão alta.⁷ Mas sabia que os doentes com DMT2 têm maior risco de sofrer ataques cardíacos ou acidentes vasculares cerebrais?⁸ É recomendável ler sobre as complicações e, se tiver alguma dúvida, discuta o assunto com o seu médico ou farmacêutico.



Sugestão: Tente encontrar fontes de informação médica confiáveis. Por exemplo: o site da Associação de Diabetes do seu país.

22:30 GARDE O SEU TELEFONE

Para melhorar a sua noite de descanso, existem algumas coisas que pode fazer. A partir desta noite! Por exemplo: evite luzes brilhantes antes de dormir. Certifique-se de que o seu quarto está escuro e não use o seu telemóvel, televisão ou computador antes de ir para a cama. A exposição à luz brilhante pode aumentar a resistência à insulina, o que torna o uso de telemóvel na cama particularmente prejudicial para os diabéticos tipo 2.⁹



Sugestão: Leia um livro!

Está pronto para melhorar a sua vida?

Não hesite em falar com o seu médico ou farmacêutico.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) American Diabetes Association. (n.d.-a). Foot Complications. Retrieved March 8, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>
- (2) American Diabetes Association. (n.d.-d). Foot Care. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>
- (3) Global Diabetes Community. (n.d.). Carbohydrates - Which Foods Contain Carbs & Effect on Blood Glucose Levels. Retrieved March 6, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/carbohydrates-and-diabetes.html>
- (4) Diabetes UK. (z.d.-e). Diabetes and Stress. Retrieved April 2, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (5) Sanders Polin, B. (n.d.-b). Reduce Stress to Help Your Diabetes. Retrieved March 9, 2019, from <https://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes>
- (6) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Retrieved on April 2, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>
- (7) American Diabetes Association. (n.d.-b). Complications. Retrieved March 9, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/>
- (8) American Diabetes Association. (n.d.-d). Heart Disease. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>
- (9) W. Orenstein, B. E. T. H. (2016, August 3). 9 Ways to Sleep Better With Type 2 Diabetes | Everyday Health. Retrieved March 4, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-care/sleep-better/>