



## 10 maneras

# de envejecer bien

Envejecer con diabetes no es ninguna maldición. Si por norma general te has preocupado por el control de la glucosa y te sigues esforzando en ajustarte a tu tratamiento, estos años pueden ser de salud, felicidad y realización personal. Esta reflexión no quita que la gestión de la diabetes durante la vejez puede presentar desafíos, como cambios en el metabolismo, aumento de la resistencia a la insulina o la incorporación de nuevos fármacos.

**Eso sí, no hay duda de que nunca como ahora las personas mayores con diabetes habían tenido las cosas tan fáciles, gracias a mejores herramientas y avances tecnológicos y farmacológicos. En este reportaje te proponemos 10 estrategias, pautas o ideas que te ayudarán a gestionar la diabetes con confianza durante esos años.**

### 1. Controla tus niveles de glucosa

Si puedes mantener tu glucosa cerca de niveles normales, reduces de forma exagerada los riesgos de complicaciones de la diabetes. ¿Cómo de estricto debería ser ese control? Algunos dicen que, cuanto más baja esté la glucosa, mejor, pero ese criterio también propicia un mayor riesgo

de hipoglucemia (glucosa baja), que puede provocar mareos y caídas. Frente a ese peligro, se tiende a recomendar un control ligeramente menos riguroso para las personas de más edad. Sociedades científicas de diabetes con prestigio señalan que si los adultos jóvenes deberían apuntar a una hemoglobina glicada inferior al 7%, las personas de más de 65 años se deberían marcar como objetivo estar por debajo del 7,5%. Algunas personas mayores de salud más precaria incluso pueden perseguir objetivos más relajados, como una hemoglobina de menos del 8%, a pesar de los riesgos de complicaciones que entraña una glucosa más alta.

**Algunos expertos resaltan la importancia de conseguir buenos niveles de glucosa sin tomar demasiados fármacos, que pueden tener efectos secundarios y que pueden colisionar entre ellos. Tengamos en cuenta que las personas mayores tienen menos capacidad de riñones e hígado para procesar medicinas.**

Por tanto, se trata de hacer actividad física y de seguir una dieta saludable, baja en carbohidratos y rica en fibra.

**La gestión de la diabetes durante la vejez puede presentar desafíos, como cambios en el metabolismo, aumento de la resistencia a la insulina o la incorporación de nuevos fármacos**

### 2. Mantente activo

Cuanto más te muevas, mejor será la circulación de la sangre, y mejor absorberán las células la glucosa. Tendrás más energía y seguridad en ti mismo. Camina o haz algo de ejercicio cada día, utiliza menos el coche y emplea las escaleras más a menudo.

**Algunos consejos:**

- Los ejercicios de fuerza vigorizan los músculos, y unos músculos más tonificados consumen más glucosa, cosa que es muy positiva.
- Los ejercicios de equilibrio (aguantarse de un solo pie, apoyándose o no en una pared con las manos) contribuyen a evitar caídas.
- Los ejercicios de aeróbic, como caminar, correr o nadar, ayudan a aumentar la salud cardiovascular. Antes de ponerte en marcha, debes consultarlo con tu médico.
- Prácticas como el yoga o el tai chi, ayudan a incrementar la flexibilidad.

### 3. Prepárate para ganar años

Si te resulta posible, es bueno que adaptes tu modo de vida para estar preparado cuando llegue tu vejez. Así, haz los cambios y ajustes necesarios a tu domicilio; o múdате si ves que tu hogar actual no es idóneo para esa etapa vital. Busca la ayuda que estimes necesaria.

**Para evitar accidentes en casa, debes tener todo en su sitio y evitar tener objetos repartidos por el suelo. La buena iluminación es clave. Y el calzado para ir por casa debe tener buen agarre y ajustarse bien a tu pie, para así evitar tropiezos.**

Por supuesto, todos los fármacos y materiales para la gestión de tu diabetes los debes tener muy bien organizados y siempre a mano.

### 4. Sé feliz

Si te gusta el cine, la lectura o hacer *patchwork*, no te cortes. Reserva tiempo en tu agenda para aquellas cosas que te hacen feliz. En la edad de jubilación, muchas personas se sienten mejor ayudando a familiares o comprometiéndose como voluntarios en causas sociales.

### 5. Sigue conectado

No pierdas el contacto con amigos, familiares y todas aquellas personas con las que te sientes a gusto. La estabilidad emocional que da el trato humano y la conversación, te ayudan a llevar mejor la diabetes. Otra idea es convivir con un animal doméstico que te haga compañía. El perro es el animal ideal, porque son cariñosos y porque te obligan a sacarlos a pasear al menos una vez al día, de modo que no hay excusas para la sesión diaria de actividad física.

### 6. No te pierdas las citas obligadas con los especialistas

Hay una serie de citas que no te puedes perder. Debes ir al oftalmólogo una vez al año para verificar la agudeza visual y para descartar el desarrollo de retinopatía. Por supuesto,



deber ir a tu endocrino las veces que haga falta. Y no te olvides de ir al menos una vez al año al podólogo, para que revise la salud de tus pies.

### 7. Duerme más

Es bueno dormir ocho horas al día. Para conseguir un sueño largo y reparador, hay que evitar ver la televisión o mirar pantallas antes de ir a dormir. Sobra decir que se desaconsejan cafés y otras bebidas estimulantes a partir de la última hora de la tarde. Si no consigues dormir sin interrupciones, deberías consultarlo con tu médico. Por otro lado, si te cuesta dormir o te despiertas agotado, deberías averiguar si tienes apnea del sueño, una condición habitual en las personas con diabetes.

### 8. Alerta con la depresión

Las personas con diabetes presentan más riesgo de desarrollar depresión. Ante el menor indicio de este problema –tristeza, pérdida de hábitos, cambios en el apetito, cansancio, ansiedad...–, obtén ayuda. Es bueno saber que los síntomas de una diabetes mal controlada se pueden solapar con los síntomas de depresión. Para combatir la depresión, lo mejor es la educación diabetológica, el contacto con tu asociación de pacientes, el tratamiento farmacológico adecuado, la actividad física al aire libre y la relación con tus amigos.

### 9. Sigue mentalmente activo

Además de mover el cuerpo, tienes que sacudir los músculos de tu cerebro. ¿Qué tal hacer puzzles o sudokus? También hay juegos para móvil, tableta y ordenador que son auténtica gimnasia mental. Otras actividades que mejoran la salud de intelecto son, entre otras, el baile, un nuevo hobby, el aprendizaje de una nueva lengua, la incorporación a una tertulia literaria o la preparación de nuevas recetas.

### 10. Busca ayuda

Envejecer con diabetes aumenta la probabilidad de que acabes necesitando asistencia. Desde un monitor de glucosa o una bomba de insulina, hasta herramientas para la movilidad como un bastón o barras de agarre en tu hogar. Averigua las ayudas públicas que puedes tener a tu alcance, y apóyate, claro, en familia, amigos, vecinos y voluntarios para la realización de gestiones o para hacer las compras de alimentos. ●

**Las personas mayores con diabetes pueden tener una vida saludable y feliz**