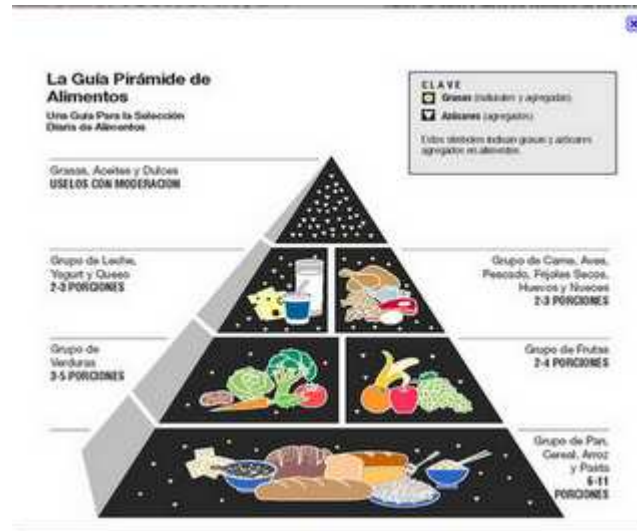


Cambios y decisiones saludables para el control de la diabetes.

Para el **control de la diabetes** los pilares están basados en la educación, el entrenamiento en **cambios de estilo de vida** y en poner en práctica mecanismos para resolver problemas, tienen que ver con la cabeza, la comida y la actividad física.



La doctora Mónica Katz, médica nutricionista especialista en obesidad, directora de la carrera de Nutrición de la Universidad Favaloro y autora del libro no dieta, destaca que para que los **pacientes con diabetes tipo 2**, puedan **hacer una buena calidad de vida**, deben **autogerenciar su diabetes**, tener el control y manejar los elementos necesarios para estar bien, porque el médico es un facilitador del cambio del modo de vida que tiene que hacer un paciente con diabetes.

La cabeza es muy importante, porque **cambiar lo que pensamos, es cambiar lo que sentimos y es cambiar lo que hacemos**, para la doctora los humanos tenemos un diálogo interno que es positivo, pero también existen los monólogos cómplices, que son frases que llevan directo al fracaso. En el caso de la persona con diabetes el mañana me cuido, o los análisis tengo que hacerme dentro de un mes y se le pone alfombra roja a la comida.

Con respecto a la alimentación, **una persona con diabetes puede comer de todo lo que la gente saludable come, pero necesita un orden**, todos sabemos lo que es saludable para comer, el problema es que el humano es un mono completador, **tenemos una especie de memoria ancestral de haber pasado hambre**, por eso tendemos a comer todo lo que hay al alcance de nuestra mano.