**Mes de la diabetes: tips poco compartidos para**

**una vida espléndida**

* *Los cuatro secretos mejor guardados para ver a la diabetes con optimismo, promoviendo hábitos saludables y una mentalidad resiliente.*

**Ciudad de México, 26 de noviembre del 2024**.- La Federación Internacional de Diabetes (IDF) estima que para 2030 [**habrá 643 millones de personas con diabetes**](https://idf.org/es/about-diabetes/diabetes-facts-figures/)en el mundo, y llegarían a los 783 millones en 2045. De acuerdo con la IDF, este aumento se deberá a factores como la urbanización y el envejecimiento de la población, lo que transformará la vida de muchas personas en los próximos años.

La diabetes es una condición crónica que generalmente resulta de una combinación de predisposición genética y factores relacionados con el estilo de vida, así como una dieta alta en azúcares y grasas, sedentarismo y obesidad.

Para quienes viven con esta enfermedad, el autocuidado es esencial e implica una rutina de control constante de los niveles de glucosa, adherencia al tratamiento médico ajustes en el estilo de vida, lo cual puede ser desafiante, pero también impulsa a valorar lo que es verdaderamente importante. Este noviembre, Mes de la Diabetes, es la oportunidad ideal para explorar consejos que pocos comparten para vivir con plenitud y optimismo:

**Educarse al cien por cien**

Infórmate a fondo sobre la diabetes y las medidas para prevenir complicaciones. Si bien tu médico te proporcionará información valiosa, también debes de investigar por tu cuenta en fuentes confiables, como instituciones científicas. Es importante entender que tu doctor es un aliado en este proceso como lo harían tus amigos y familiares, así que no dudes en plantear cualquier pregunta o inquietud que tengas.

**Habla con otras personas con diabetes**

Nadie entiende tu experiencia tan bien como quienes también viven con diabetes. En algunos países, existen grupos de apoyo y asociaciones civiles que están abiertas a recibir más integrantes y guiarlos en este camino. Conversar con ellos sobre cómo afrontan su diabetes y qué les funciona, te ayudará a no sentirte solo.

En estos colectivos, muchos han encontrado alternativas para adoptar un enfoque proactivo en el manejo de la diabetes. Por ejemplo, pueden compartir experiencias sobre cómo mantener los sabores dulces de la vida a través del uso de endulzantes sin calorías como **Splenda®**, una opción versátil y segura para platillos, postres o bebidas que permite disfrutar del mismo dulzor a los que estabas acostumbrado sin los efectos del azúcar.

**Fomenta el diálogo interno positivo**

El bienestar mental y emocional debe formar parte de la atención integral en diabetes, a menudo el manejo de la diabetes dificulta mantener una actitud positiva y es difícil no sentir angustia relacionada con la diabetes. Por eso, además de seguir las indicaciones médicas, es importante dedicar tiempo para uno mismo con actividades relajantes para aliviar la carga emocional que implica vivir con diabetes.

**Ve paso a paso**

La diabetes es algo que será parte de ti para siempre, pero, a medida que te adaptes a nuevos hábitos, descubrirás que se convierten en algo natural que no debe desmoralizarte al recordar que, con cada cambio positivo te estás regalando una mejor calidad de vida.

**Sobre Splenda**

Splenda ofrece la siguiente línea de productos que te ayudan a reducir el consumo de azúcar diaria:

Splenda® Original. – El mejor sabor con menos calorías para que puedas disfrutar la dulzura que te gusta.

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza de origen 100% natural.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar y consumes 50% menos calorías.

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – Mejor sabor con cero azúcares y cero calorías. Ideal para llevarlo contigo a donde quieras. Splenda ® Balance- nutritivos complementos con proteínas y Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

[laura.merino@another.co](mailto:laura.merino@another.co)