



# Control de la diabetes

## Para personas con diabetes y esquizofrenia

En los pacientes con esquizofrenia, el síndrome metabólico ocurre en uno de cada tres pacientes y la diabetes en uno de cada cinco pacientes.<sup>1</sup>

### Causas

Los factores ambientales y genéticos, así como los medicamentos antipsicóticos recetados para tratar la esquizofrenia, pueden contribuir al desarrollo de la diabetes.<sup>1</sup>

### Cómo recuperar su mejor salud

Hable con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para que le ordene un análisis de glucosa y colesterol una vez al año.

### Recordatorios saludables:<sup>2</sup>

#### 1. Hacer ejercicio.

El ejercicio de alta intensidad se ha relacionado con síntomas menos graves de esquizofrenia.

#### 2. Dejar de fumar.

#### 3. Seguir una dieta equilibrada a base de frutas y verduras.

#### 4. Evitar los alimentos y bebidas azucarados.

Los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar se han relacionado con concentraciones más altas de colesterol.

<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386295/>

<sup>2</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7796511/>