

CONSEJOS PARA UNA PERSONA CON DIABETES

Conozca que la DIABETES tiene un muy buen tratamiento

La diabetes se encuentra en el AUGE, por lo tanto, el tratamiento es un derecho, al que se accede a través de un consultorio.



Lleve siempre con usted la tarjeta que lo identifique como persona diabética, será muy útil en caso de situación de hipoglicemia o coma diabético.

Aprenda a vivir con diabetes

Edúquese en controlar sus glicemias. Aprenda a tomar buenas decisiones todos los días y cuide de su salud. "El Diabético que más sabe mejor vive".

Busque apoyo de en instituciones de diabetes y consulte a profesionales especializados como diabético, nutricionista, enfermera y Tens.

Averigüe por grupos de autoayuda o instituciones de diabetes que lo orienten y comparta sus experiencias con gente que tenga diabetes.



Existen muchos mitos en relación a la diabetes, infórmese con los profesionales adecuados.

Consulte al médico

Ante dudas, síntomas de descompensación, bajas de azúcar, heridas o sensación de malestar, tome hora al médico o vaya al consultorio o un centro de salud.

Importancia de cambios de hábitos

Cumpla los consejos de la nutricionista y cambie su alimentación, prefiera carnes, pescados, verduras, alimentos integrales y legumbres.



Evite comer alimentos con azúcar, miel, fructosa, jarabe de maíz, manjar y dulces.



Lea las etiquetas de los alimentos en el supermercado antes de comprarlos para elegir productos sin azúcar, con fibras y bajos en carbohidratos y grasas.

Tome mucha agua, 6 a 8 vasos diarios o bebidas sin azúcar.

Coma 4 veces al día en porciones pequeñas.

Trate de no consumir jugos de frutas porque contienen azúcar o fructosa.

Realice una actividad física en forma regular mínimo 30 min. tres veces por semana, previa consulta con su médico.



Síntomas de descompensación

Tener mucha sed

Orinar con frecuencia

Exceso de hambre

Sentir un cansancio constante.

Nunca abandone el tratamiento.

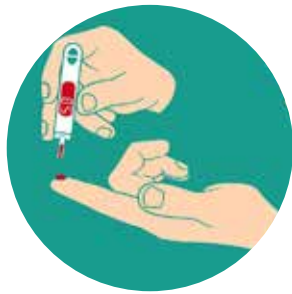
Frente a dudas o dificultades consulte con profesionales de la salud.



El Automonitoreo es vital

Verifique su glucosa regularmente que le indica cómo va su tratamiento.

Registre esos datos en una libreta para llevarla al control de salud.



Lleve siempre con usted su glucómetro, porque le ayuda a medir sus niveles de azúcar, cuando se sienta mal, sea por una alta o baja.

Lave sus manos antes de tomarse la glicemia, ya que se puede alterar el resultado por contacto con dulces o frutas.

Pínchese siempre el borde de los dedos, nunca la yema, ya que es muy doloroso.

Higiene y salud bucal

Proteja la salud de dientes y encías, cepílese y use hilo dental todos los días.

Hágase un examen dental de control, cada seis meses.

Informe al dentista que tiene diabetes, Ud. puede necesitar cuidados especiales.



Cuide sus Ojos



Acuda a un médico oftalmólogo por lo menos una vez al año para hacerse un examen completo a los ojos.



En casos de visión borrosa, dolor, dificultad para leer, mirada borrosa, un examen ocular preventivo, le protegerá de daños graves.

Cuidado de los pies

Revise sus pies todos los días, como también al interior de sus zapatos.

Lubrique sus pies diariamente, para evitar grietas y heridas en la piel.

Si detecta una herida cúbrala con gasa y acuda URGENTE a una enfermera/médico. Una herida pequeña puede agravarse y ocasionar la pérdida de la extremidad.

Asesórese para usar zapatos adecuados para su condición, así se evitan las heridas. (Forma ancha, de cuero y que permitan respirar los pies.

Acuda a un podólogo capacitado en Diabetes.

Las uñas se deben cortar en línea recta y no se puede retirar los callos.

Utilice calcetines sin costuras, ya que estas pueden dañar sus pies.

