

La adquisición de ciertos conocimientos y habilidades le ayudarán a ver la diabetes como algo con lo que se puede vivir y se puede controlar.



Con una **ALIMENTACIÓN** y una **ACTIVIDAD FÍSICA** adecuadas conseguiremos:

- Reducir o mantener el peso.
- Necesitar menos insulina o pastillas en su tratamiento.
- Reducir la tensión arterial, los niveles de colesterol y otras grasas.
- Mejorará su salud en general y se sentirá mejor.
- Prevenir complicaciones en el futuro como nefropatías, neuropatías y retinopatías diabéticas.

TRABAJO REALIZADO POR:

- Félix Molina González.
- Clara Montero Martínez.
- Óscar Ávila Gómez.

Revisado por Emilia Rosa Camacho
Enfermera Educadora en diabetes

Unidad Medicina Interna

Agencia Sanitaria Costa del Sol

Autovía A-7, Km 187

29603 Marbella (Málaga)

Telf: 951976669-951976670

www.hcs.es

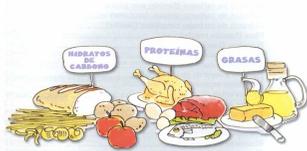


MEDIDAS DE AUTOCONTROL EN PACIENTES DIABÉTICOS



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

ALIMENTACIÓN



Tenga **SIEMPRE** en cuenta :

- Debe tomar lácteos a diario (leche, yogur, queso, mantequilla,...). Se recomienda el equivalente a 2 vasos de leche al día preferiblemente semidesnatada.
- Procure no tomar carne ni huevos más de 3 veces en semana.
- Es preferible tomar más veces pescado azul o blanco que carne.
- Tome diariamente cereales y derivados repartidos en las distintas comidas aumentando el consumo de cereales integrales.
- Consuma 2 ó 3 veces al día verduras y hortalizas (acelgas, lechuga, tomate, zanahorias...).
- Se recomienda tomar 2 ó 3 piezas de fruta diariamente.
- La ingesta de legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas...) debe estar presente 2 ó 3 veces a la semana en nuestra dieta.
- Debe beber diariamente 2 litros de agua como mínimo, controle la ingesta de alcohol y consumir **SÓLO** ocasionalmente alimentos ricos en azúcares (dulces, helados, mermeladas...).

EJERCICIO FÍSICO



Es considerado junto con la medicación y la dieta parte esencial del tratamiento.

- Está recomendado para todas las personas, independientemente de su edad.
- Son preferibles aquellos ejercicios de intensidad moderada.
- Realice actividad física de forma continuada y diaria.
- Evite el ejercicio en condiciones de frío o calor extremo y durante los períodos de descontrol metabólicos.
- Calcule la intensidad del ejercicio que está realizando, comenzando poco a poco.
- Inyéctese la insulina lejos de los músculos implicados en la actividad que va a realizar.
- Utilice ropa y calzado adecuados.
- Haga siempre ejercicio en compañía de otra persona.
- No olvide llevar consigo azúcar.
- Respete el número y horario de las comidas y beba mucho líquido.

CUIDADOS DEL PIE



Las personas con diabetes tienen mayores riesgos de tener serios problemas con los pies.

¿CÓMO CUIDARLOS?

- Examínelos todos los días para ver si tiene heridas ayudándose de una lupa o espejo de aumento.
- Lávelos a diario con agua templada (35° ó 36°) y jabón de ph neutro.
- Séquelos muy bien con especial cuidado entre los dedos.
- Aplique crema hidratante en plantas y partes resacas, pero **NUNCA** entre los dedos.
- Corte las uñas en línea recta con tijeras de punta roma, preferiblemente tras el baño.
- Use zapatos cómodos de material transpirable.
- Utilice medias o calcetines de fibras naturales (sin costuras).
- Compre el calzado por la tarde, ya que es cuando los pies están más dilatados.