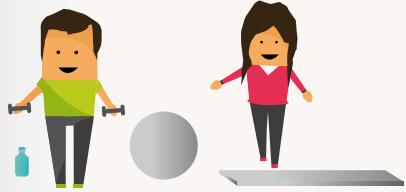






**SI TENÉS DIABETES,
ES IMPORTANTE
QUE TENGAS EN
CUENTA CADA UNO
DE LOS SIGUIENTES
ASPECTOS:**



ALIMENTACIÓN

- Balanceada: que tenga todos los nutrientes en su debida proporción.
- Equilibrada: que tenga relación con tus necesidades energéticas.
- Variada: debe incluir alimentos de los diferentes grupos básicos (cereales, vegetales, frutas, legumbres, carnes, aves, pescados, huevos, lácteos, etc.).

EJERCICIO

El ejercicio, junto con la alimentación y la medicación, deben estar equilibrados para controlar bien la diabetes.

- Medí tu glucemia antes de hacer ejercicio.
- Si tu glucemia antes del ejercicio es inferior a 100, comé una merienda y esperá un rato.
- Usá calzado cómodo y medias de algodón.
- Programá tu ejercicio 1 ó 2 horas después de las comidas.
- Llevá siempre una merienda y tabletas de glucosa o azúcar para tratar alguna hipoglucemia.
- Si el ejercicio es de larga duración, detente cada cierto lapso – cada hora, por ejemplo. Si podés, hacete un control y, si es necesario, tomá una merienda adicional.
- Recordá que la glucemia puede bajar varias horas después de terminado el ejercicio. Sé muy cuidadoso con el ejercicio hecho muy tarde.

Educación en Diabetes



AUTOCONTROL

La glucemia cambia permanentemente durante el día. Para poder controlarla, debés averiguar su nivel a diferentes horas. Podés hacerlo vos mismo.

¿QUÉ NECESITÁS?

- Un medidor de glucosa en sangre.
- Una tira reactiva.
- Un punzador.



MEDICACIÓN

El tipo de medicina que debes tomar depende del tipo de diabetes que tenés, de tus horarios y de tus otros problemas de salud.

- En la diabetes tipo 1, tu páncreas no produce insulina, por lo cual, deberás obtenerla de a través de la medicación (inyección de insulina).
- En la diabetes tipo 2, tu cuerpo no usa la insulina como debería. Si tu cuerpo no puede mantener los niveles necesarios de insulina, puede que tengas que tomar pastillas.



CONTROLES MÉDICOS

- Visitá al especialista.
- Realizá controles oftalmológicos.
- Mantené tu salud bucal.