

RECOMENDACIONES

GENERALES PARA PACIENTES DIABETICOS

- Use calzado adecuado, no ajustado y en buen estado para evitar lesiones en los pies.
- Mantenga las uñas cortas y sin lastimarlas (Los utensilios para el arreglo de uñas deben ser limpios y de uso personal)
- No se pinte las uñas para evitar el crecimiento de hongos.
- Consulte al medico si presenta alguna ulcera o lesión en los pies.
- Báñese diariamente con agua y jabón, use desodorante y ropa limpia.
- Mantenga sus objetos de uso personal en buen estado.

CONSULTE EL SERVICIO DE URGENCIAS

En caso de presentar:

- Dolor en el pecho, palpitaciones, ardor en epigastrio (boca del estomago), sensación de ahogo, mareo, dolor de cabeza, tos con ahogo, perdida de conocimiento, trastornos del habla, de la memoria de un momento a otro, sensación de adormecimiento de alguna parte del cuerpo, diarrea, vomito, fiebre o cualquier síntoma que afecte su normal funcionamiento y su salud.

EL CUMPLIMIENTO DE LAS INDICACIONES DADAS POR EL MÉDICO Y LOS DEMÁS PROFESIONALES DE LA SALUD LE PERMITEN PREVENIR, Y CONOCER A TIEMPO LAS COMPLICACIONES QUE PUEDEN CAUSARLE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y LA DIABETES

EL CUMPLIMIENTO DE LOS CONTROLES MÉDICOS LE EVITARA QUE LA HIPERTENSIÓN Y LA DIABETES AFECTEN SU BIENESTAR Y SE PRESENTEN COMPLICACIONES.

RECUERDE

TRAMITAR ANTE LA EPS LAS AUTORIZACIONES QUE LE ORDENE SU MEDICO TRATANTE

¡CUIDAR SU SALUD ES SU RESPONSABILIDAD!



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES HIPERTENSOS Y DIABETICOS



 **Ladmedis IPS**
siempre saludable

SUS ALIADOS A PARTIR DE AHORA SERÁN DIETA BALANCEADA DESCANSO Y EJERCICIO



HISTORIA CLÍNICA

- Organice una carpeta con las valoraciones del médico general y del médico especialista, nutricionista y reporte de todos los exámenes que se realice
- Lleve esta carpeta a cualquier consulta médica que tenga programada.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



- Haga ejercicio o trote por lo menos 3 veces a la semana y a la misma hora
- Camine por lo menos media hora al día.
- Pregunte al médico recomendaciones sobre los ejercicios que le hacen bien de acuerdo a su enfermedad.
- No se automedique; los medicamentos solo debe formularlos su médico tratante.
- No consuma antigripales, estos pueden aumentar los latidos de su corazón.

- Las comidas que consuma que sean preferiblemente sin sal.
- Evite el consumo de harinas, azúcares y grasas.
- Las sopas que consuma deben ser de verduras, pollo sin piel, carne magra (sin gordos) o pescado.
- Aliméntese con verduras, pescado, pollo sin piel, carnes sin grasa, cosidas o a la plancha, aceites de origen vegetal como aceite de oliva, girasol o canola.
- Los condimentos que puede consumir son: Limón, orégano, laurel y tomillo.
- Consuma leche descremada, deslactosada, hervida y sin nata y queso sin grasa y bajo en sal.
- Consuma frutas de una sola clase, las frutas dulces solo consumirlas una vez a la semana y tome agua.
- Evite el estrés y maneje adecuadamente sus preocupaciones.

NO CONSUMA:

- Sopas de ninguna clase de huesos, ni costilla, ni cola, ni hueso rojo o blanco.
- Caldos doña gallina, knor ni ricostilla
- Embutidos, ni enlatados como sardinas, atún en lata, ni salchichas, salchichón, jamón, mortadela etc.
- Bebidas energizantes (Red Bull, Peak, Vive 100) etc.
- Licor, no fumar.
- Café en gran cantidad.



CONTROLES MÉDICOS

- Cumpla estrictamente las citas médicas programadas y la realización de los exámenes de laboratorios u otros exámenes ordenados, lleve todos los resultados a sus controles.
- Cumpla las citas de Odontología, Nutrición y Médicos Especialistas según le sean ordenados.

MEDICAMENTOS



- Tome los medicamentos según la formulación del médico: Dosis y horas indicadas.
- Organizar la toma de los medicamentos a la misma hora todos los días según le haya indicado el médico.
- Suspenda los medicamentos **SOLO** si el médico se lo indica de lo contrario no lo haga.
- Tenga en la cartera o billetera información que indique que es paciente diabético o hipertenso, junto con los medicamentos que está tomando, esto por si pasa algo inesperado y requiere atención inmediata.

**RECUERDE QUE USTED ES EL ÚNICO
QUE PUEDE AYUDAR AL MEJORAR
SU ESTADO DE SALUD.
SI CUMPLE EL TRATAMIENTO MÉDICO,
CUMPLE UNA DIETA BALANCEADA Y
CUMPLE UNA RUTINA DE EJERCICIO
FÍSICO.....
TENDRÁ UNA VIDA MEJOR**