

## RECOMENDACIONES GENERALES

⇒ Fracciones su alimentación en cinco comidas al día (desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y merienda) Si utiliza insulina en la noche, además sírvase un refrigerio antes de dormir.



⇒ Evite completamente el uso de azúcares simples: azúcar blanca y morena, miel de abeja y panela y los alimentos elaborados con estos ingredientes.

⇒ Tenga una alimentación variada que incluya: cereales, frutas, vegetales, lácteos, carnes blancas.

⇒ Evite el exceso de grasas saturadas: frituras, embutidos, mantequilla.

⇒ Si no ha realizado actividad física por bastante tiempo, consulte a su médico antes de empezar.

⇒ Elija una actividad que le agrade.

⇒ De preferencia no haga ejercicio solo, busque la compañía de algún familiar, amigo o intégrese a clubes de diabéticos, tercera edad, etc.

⇒ Controle su glucosa antes de realizar actividad física.

⇒ Escuche su cuerpo, deténgase y consulte a su médico si presenta molestias en el transcurso de la actividad.



## RECUERDE

⇒ Un buen control de la glucosa sanguínea reduce los riesgos de complicaciones de la diabetes.

⇒ El autocontrol de la glucosa permite establecer cuando realizar ajustes en su alimentación, ejercicios y tomar decisiones para mejorar el control de la diabetes.

⇒ Se recomienda una vigilancia regular, es decir hacer los análisis a diferentes horas del día ya que esto brindará más información respecto a la variación de sus niveles de glucosa.

⇒ Las medidas de glucosa varían de una persona a otra, su médico le indicará cuáles son los límites dentro de los cuales debe mantener sus niveles.



 día mundial de la diabetes

**día  
diabetes**

Tomemos control de la diabetes ¡Ya!

 **Ladmedis** IPS  
siempre saludable

14 de Noviembre

## QUE ES LA DIABETES?

Para entender que es la diabetes tenemos que ver que pasa al interior de nuestro cuerpo.

1.- Todos los días los alimentos que comemos (arroz, verduras, frutas, etc..) son transformados en nuestro cuerpo en una forma de azúcar llamada GLUCOSA.



2.- La sangre lleva el azúcar o glucosa hacia todas las partes de nuestro cuerpo.



3.- En la sangre, el azúcar o glucosa entra a todas las CELULAS del cuerpo con la ayuda de la INSULINA.

4.- En las células, el azúcar o glucosa es transformado en energía. Esa energía es la que nos permite trabajar, pensar, caminar, etc.



## CUALES SON LOS SINTOMAS?

Cuando una persona no produce suficiente insulina, empiezan a aparecer los síntomas de la diabetes.

### Demasiada sed



### Mucha hambre o pérdida del apetito

### Orina abundante



### Mucho cansancio

### Perdida de peso



## CONTROL DE LA DIABETES

Controlar la diabetes es mantener las cantidades de azúcar o glucosa en la sangre cerca de lo normal



### Para Que?

- ⇒ Para sentirnos bien.
- ⇒ Para prolongar la vida
- ⇒ Para evitar o reducir las complicaciones de la diabetes
- ⇒ Para que la enfermedad no controle nuestra vida sino que nosotros controlemos a la enfermedad.

### Cuando?

Todos los días, porque cada día nos alimentamos y con esto producimos más azúcar o glucosa que se acumula en nuestra sangre.

### Como?

- ⇒ Aprendiendo acerca de la diabetes
- ⇒ Cuidando nuestra alimentación
- ⇒ Asistiendo al médico regularmente
- ⇒ Siguiendo el tratamiento que nos indique el médico.
- ⇒ Realizando actividad física.