



AUTOCUIDADO = CALIDAD DE VIDA

MEDICACIÓN

EDUCACION

- Es conveniente realizar un control clínico y de laboratorio cada 3 meses.
- Es útil reconocer los síntomas de la hipoglucemia y como actuar frente a ellos.
- La familia debe colaborar en el tratamiento del paciente.
- Después de bañarse el paciente debe revisar sus pies.



ALIMENTACIÓN

EJERCICIO



- Su médico le indicará el tratamiento más adecuado.

- No deje de tomar su medicación sin consultar antes con su médico.
- No es conveniente consumir medicación de otro paciente, ni reemplazar la medicación por té de hierbas.
- Antes de aplicarse la insulina y/o realizarse el control de glucemia, recuerde lavarse las manos y desinfectar el sitio de aplicación.



- Disminuir el consumo de sodio (sal) a 1 cucharadita tipo café por día.

- Aumente el consumo de salvado, verduras de hoja y frutos con piel.
- Evite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).



- Disminuye la Glucemia.
- Favorece la acción de la medicación.
- Mejora la presión arterial.
- Ayuda a bajar grasas en sangre.
- Mejora la fijación de calcio en los huesos.



Es importante que las personas con Diabetes se realicen un control médico y de laboratorio cada 3 meses.