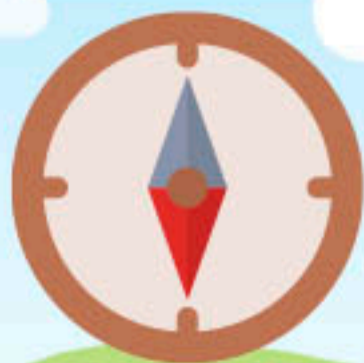


Control de la Diabetes

Usted puede controlar su diabetes y vivir una vida larga y saludable si se cuida todos los días. Con ayuda de su equipo de atención médica, usted puede crear un plan de autocuidado de la diabetes para controlar su enfermedad. Su plan de autocuidado puede incluir los pasos que se indican a continuación.

1- Controle sus factores de riesgo



Sepa cuáles son sus objetivos/metas (nivel de HbA1c, Presión arterial, Colesterol, etc.) No fume y evite el alcohol.

2- Siga su plan de alimentación



Con su equipo de atención médica, haga un plan y sígalo. Coma frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y lácteos descremados. Tome agua.

3- Realice actividad física



Intente hacer 30 minutos (DM2)/ 60 minutos (DM1) o más de ejercicio casi todos los días de la semana. Consulte acerca de qué actividad física es adecuada para usted.

4- Tome sus remedios/insulina



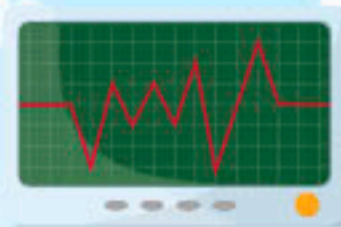
Tome sus medicamentos. Consulte a su equipo si no tiene acceso a los medicamentos o tiene algún efecto secundario asociado.

5- Cumpla el monitoreo glucémico



Es la forma de controlar su nivel de glucosa en sangre y lo ayuda a tomar decisiones sobre su alimentación, actividad física y medicamentos. Lleve el registro del monitoreo a la consulta.

6- Otros controles imprescindibles



Asista a **control cardíológico*** y **control oftalmológico***. Visite al dentista para mantener una adecuada **salud bucal**.

7- Plan de vacunación



Por pertenecer a un grupo de riesgo debe tener actualizadas las vacunas:
ANTIGRI PAL
ANTINEUMOCÓCICA
DT

8- Cuídese sus pies



La neuropatía diabética puede provocar alteraciones en la sensación y esto permitir que se produzcan heridas. Use calzado cómodo, asista a un podólogo y comuníquese cuando observe algo.

9- Conserve el bienestar emocional



Considere la necesidad de consultar a un profesional de la salud mental. Es frecuente sentirse deprimido ante una enfermedad crónica.



Dra. Julieta Alejandra Pittón
MEDICA

10- Trabaje con su equipo de atención médica

Visite a su equipo de atención médica por lo menos tres veces al año, o con más frecuencia si está teniendo problemas o si le está costando trabajo lograr sus objetivos.

En cada visita, asegúrese de que le midan la presión arterial, le examinen los pies, le controlen el peso y le revisen su plan de autocuidado. Hable acerca de sus medicamentos y de si es necesario ajustarlos.