

## **RECOMENDACIONES PARA DIABETICOS**

### • **LA ALIMENTACION.**

Es fundamental en el tratamiento de su diabetes.

No tiene por qué comer una comida especial. Haga una dieta equilibrada.

Recomendaciones generales:

- Respete el número de comidas y los horarios.
- Recomendamos leche y productos lácteos desnatados.
- Tomar dos vasos de leche al día.
- En las comidas principales debe estar presente las verduras (cruda y/o cocida).
- Tome legumbres dos veces a la semana.
- Tomar arroz o pastas dos veces a la semana
- Puede comer todo tipo de pescado cuatro veces a la semana.
- No tomar carne más de tres veces por semana. Retire la grasa visible y tome lo menos posible carnes rojas (embutidos, vísceras..).
- Recomendamos pollo, conejo, pavo y ternera magra.
- Tome frutas dos veces al día.
- Utilice siempre aceite de oliva para cocinar.
- Evite la mantequilla, manteca y tocino.
- Haga lo menos posible fritos, rebozados y guisos con tocino, morcillas y vísceras
- El horario en las comidas es muy importante (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena y antes de dormir).
- Hacer cada comida siempre a la misma hora.

### • **EJERCICIO FISICO**

Forma parte del tratamiento de la diabetes junto con la dieta y los medicamentos.

Realizarlo de forma periódica.

Es beneficioso porque:

- Disminuye el nivel de azúcar en sangre durante y después del ejercicio.
- Ayuda a nuestro cuerpo a utilizar mejor la insulina.
- Reduce la cantidad de pastillas o insulina que debemos tomar.
- Reduce la tensión arterial.
- Nos ayuda a perder peso.
- Reduce el colesterol y otras grasas presentes en la sangre.
- Contribuye a que el corazón y circulación funcionen mejor.
- Nos sentimos mejor, disminuyendo el estrés y las tensiones nerviosas.
- Mejora el estreñimiento.
- Mejora los huesos, músculos y tendones.
- Nuestro cuerpo estará más elástico.

- **AUTOANÁLISIS**

- Debemos hacer la determinación de glucemia capilar.
- Debemos saber realizar control de cetonuria (cuerpos cetónicos en orina que nos puede dar información complementaria de nuestro control glucémico)
- Comprobar la fecha de caducidad de las tiras reactivas.
- Lavarse las manos con agua templada. Pinchar en el lateral del dedo.

- **LA MEDICACION**

- El mejor tratamiento para la diabetes tipo II son los hábitos de vida saludables: dieta equilibrada y actividad física.
- A veces necesitamos medicación:
  - Antidiabéticos orales.
  - Insulina.  
(no sustituyen a los hábitos de vida saludables, sino que son un complemento).

- **CUIDADO DE LOS PIES**

En un diabético una pequeña herida en los pies puede tener consecuencias desastrosas.

Recomendamos:

- Higiene de los pies (lavado, secado e hidratación).
- Inspección de los pies (examinarlos diariamente sentados y con buena luz). Puede ayudarse de un espejo o se lo puede inspeccionar un familiar.
- Cuidados de las uñas (no deben estar demasiado largas, demasiado cortas o mal cortadas).
- Corte las uñas horizontalmente, dejando rectos los bordes de las uñas.
- Lime las puntas con una lima de cartón.
- Elección correcta del calzado.
- Mantener los pies calientes con prendas de algodón.
- Cuidado de las heridas. Ante cualquier lesión o herida por pequeña que sea debe consultar a su médico o enfermero.