

DIABETES TIPO II

Enfermedad que afecta a nuestra forma de metabolizar el azúcar.

Nuestro cuerpo resiste los efectos de la insulina (hormona reguladora del transporte de la glucosa a las células), aumentando la cantidad de esta en sangre

Síntomas →

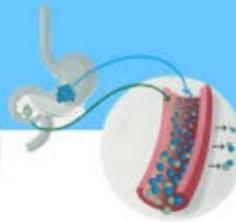
Orina frecuente



Cansancio continuo



Hambre constante



Problemas de salud

“El ejercicio es una parte fundamental en el tratamiento de la diabetes”

CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO

DIABETES MELLITUS TIPO 2

EJERCICIO FÍSICO

Realizar **actividad física** con regularidad es un aspecto clave en el manejo de la diabetes.

- Puedes practicar la actividad que más te guste, pero es importante que seas constante.
- Realizar ejercicios de tipo aeróbico, como caminar, nadar o montar en bicicleta pueden ser buenas opciones.
- Usa un calzado adecuado y revisa tus pies después de hacer deporte.



ALIMENTACIÓN

La **alimentación** es una parte fundamental del control de la diabetes. Es importante que sigas una dieta variada, sana y equilibrada.

- Evita ingestas copiosas y reparte tus comidas en pequeñas porciones a lo largo del día.
- Limita el consumo de azúcares de absorción rápida.
- Consume alimentos ricos en fibra.
- Limita el consumo de alcohol.
- Evita los productos azucarados y ricos en grasas saturadas como pasteles, zumos o refrescos.



CUIDADO DE LOS PIES

Las personas con diabetes, con el tiempo, pueden presentar alteraciones en la sensibilidad y la circulación de los pies.

- Realiza inspecciones diarias para comprobar la ausencia de lesiones.
- Lava tus pies con agua tibia sécalos de forma minuciosa.
- Corta tus uñas de forma adecuada.
- Utiliza crema hidratante.
- Visita al podólogo con regularidad.
- Comunica a tu médico cualquier señal anómala.



CUIDADO DE LA BOCA

Con los años, la diabetes mal controlada puede desencadenar problemas en los dientes y las encías. Es muy importante que prestes atención a tus salud bucal.

- Cuida de tus dientes y encías para evitar infecciones o úlceras.
- Lávate los dientes tras cada comida durante 2 minutos utilizando un cepillo de dureza media/ suave.
- Abandona el consumo de tabaco.
- Recuerda acudir al dentista 2 veces al año.



ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

La eficacia de los medicamentos para la diabetes depende de que se tomen de forma adecuada.

- Sigue las pautas indicaciones de tus profesionales sanitarios.
- No dejes de tomar la medicación y no modifiques las dosis a menos que tu médico así te lo indique.
- Consulta con tu médico si tienes dudas sobre cómo seguir sus pautas.



CONTROL DE LA GLUCEMIA Y REVISIONES PERIÓDICAS

- Es importante que acudas al médico regularmente para evaluar tus niveles de hemoglobina glicosilada.
- Asimismo, recuerda que tal vez debas realizar visitas periódicas a otros profesionales, como el odontólogo, el podólogo o el oftalmólogo, para prevenir y abordar posibles complicaciones derivadas de la diabetes.

