



CAMBIE SU ESTILO DE VIDA:



Manténgase activo realizando ejercicio físico de forma regular.



Siga una dieta mediterránea y equilibrada.



No fume y evite los ambientes tabáquicos.



SU MÉDICO/A Y ENFERMERO/A LE AYUDARÁN A:



Controlar su glucemia.



Medir su presión arterial.



Vigilar su colesterol.



Revisar de forma periódica sus pies.

Además, le recomendamos que siga su tratamiento. El tratamiento prescrito por su médico le va ayudar a mejorar su estado de salud y controlar su enfermedad, por eso es importante que siga de manera estricta las recomendaciones de su médico/a.



Ante cualquier duda consulte con su médico/a y/o enfermero/a.

- La Diabetes Mellitus es una enfermedad que causa un aumento de los niveles de azúcar (glucosa) en sangre.
- La Diabetes Mellitus se asocia a un aumento importante de las enfermedades cardiovasculares, como:

	Infarto agudo de miocardio.
	Accidente cerebrovascular.
	Insuficiencia cardíaca.
	Enfermedad renal terminal.
	Ceguera.
	Amputación de extremidades.

- Sin embargo, un cambio en el estilo de vida (no fumar, dieta saludable y ejercicio físico de manera habitual) junto a un adecuado control farmacológico de los factores de riesgo cardiovascular le va a ayudar a que ese riesgo disminuya.



En este folleto trataremos de darle unos consejos para mejorar su diabetes pero recuerde:



Consulte con su médico/a y enfermero/a, ellos le explicarán como controlar su enfermedad y mejorar su salud cardiovascular.

Con la colaboración de:



Recomendaciones al paciente con Diabetes Mellitus tipo 2

Elaborado por:





Manténgase activo realizando ejercicio físico de forma regular

- Realice alguna actividad de tipo aeróbico de forma regular: caminar, nadar, ir en bicicleta, bailar,...
- Dedíquese 30 minutos al día durante al menos 5 días a la semana.
- Si no practica ejercicio de forma habitual, comience despacio y aumente la frecuencia de forma progresiva.
- Complemente la actividad física aeróbica con ejercicios de resistencia muscular.
- Lleve siempre azucarillos o asimilados para prevenir hipoglucemia, y haga ejercicio en compañía.
- Use calzado adecuado y calcetines de algodón y revise sus pies al finalizar.

⚠ No se recomienda la práctica de ejercicio sin buen control metabólico (nivel de la glucosa en sangre).



Siga una dieta mediterránea y equilibrada

- Realice 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
- Consuma alimentos vegetales.
- Utilice el aceite de oliva (mejor si es aceite de oliva virgen extra) como grasa de elección para cocinar y aliñar las comidas.
- Evite sal, azúcares y grasas trans.
- Limite el consumo de alcohol.
- Consuma alimentos frescos.
- Modere el consumo de huevos y carnes rojas.
- Se recomienda que el consumo calórico esté ajustado al gasto energético (actividad física) para conseguir y mantener un peso saludable (IMC: 20-25).

⚠ Si usa insulina, no se salte ninguna comida, le podría bajarla glucosa en exceso y causarle una hipoglucemia.



No fume y evite los ambientes tabáquicos

- Abandone por completo el tabaco.
- No se exponga a ambientes tabáquicos.
- Si tiene dificultades para dejar de fumar, acuda a su médico/a o enfermero/a para valorar métodos de apoyo.

⚠ No se aconsejan los cigarrillos electrónicos.



Vigilar su colesterol

- Su médico/a le informará de los niveles de LDL Colesterol deseables en su caso y cuando realizar un analítica de control.
- Si no consiguiera unos niveles adecuados con un estilo de vida saludable, su médico/a le prescribirá medicación para bajarlos.

⚠ Acuda a su profesional sanitario o a un especialista nutricional para que le ayude en la elaboración de un plan de comida cardiosaludable.



Revisar sus pies

- Su enfermero/a le indicará cómo realizar de forma cotidiana la inspección y cuidado de sus pies.
- Acuda a un profesional sanitario para que le realice una revisión anual, y con menos periodicidad si fuera preciso según su riesgo.

⚠ Si detecta lesiones en sus pies o cambios en el color, temperatura, dolor o sensibilidad no los manipule, visite a su enfermero/a.



Un buen control de los niveles de azúcar (glucosa) en sangre, junto a un nivel bajo de colesterol “malo” (LDL Colesterol) en sangre y a un control óptimo de la presión arterial, le va a ayudar a disminuir las complicaciones y descompensaciones de su diabetes, por eso queremos recomendarle y ayudarle a:



Controlar su glucemia

- Existen diversos métodos para controlar la glucemia, consulte con su médico el más adecuado.
- Su médico/a le informará de los valores objetivo, cuando medirlos y si precisa una medicación para bajar los niveles de glucosa.

⚠ Aprenda a identificar los síntomas de hipoglucemia (niveles de glucosa en sangre <70 mg/dl): sudoración, palpitaciones, temblor, debilidad, visión borrosa, y solucínelo inmediatamente tomando un vaso de zumo o alimento azucarado (galletas, caramelo, yogur con azúcar).



Medir su presión arterial

- Su médico/a le informará de los valores de presión arterial recomendables y con que frecuencia debe medirlos. En general se aconsejan valores de presión menores de 130 “la alta”/ 80 “la baja”.
- Cuando tome la presión arterial debe estar relajado, con el brazo en reposo a la altura del corazón y asegurarse que la anchura del manguito es adecuada.

⚠ Utilice siempre dispositivos homologados y evite los dispositivos de muñeca por su variabilidad.