



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 aeróbica 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 bajar la 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 una 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.