

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente. Debido a esto el azúcar tiende a aumentarse en la sangre lo que da lugar a diferentes síntomas y complicaciones propias de la enfermedad.

## **Síntomas**

- Aumento del volumen de la orina
- Sed excesiva
- Apetito exagerado
- Otros, pérdida de peso, disminución de la masa muscular y sensación de cansancio.

## **Cuidados en casa**

**Automonitoreo:** Es la vigilancia periódica de sus niveles de glicemia para evaluar la respuesta al tratamiento integral. Los niveles adecuados son los que le informe su médico tratante.

**Dieta:** En conjunto con su médico y la nutricionista se debe crear un plan nutricional acorde con sus necesidades.

**Medicamentos:** Existen diversos tipos de medicamentos para controlar la diabetes que incluyen diversos tipos de insulina y de medicamentos orales. Su médico es quien define cual es la mejor opción de manejo

El **ejercicio frecuente** es importante para las personas diabéticas, ya que ayuda a controlar la glicemia, a perder peso y controlar la hipertensión arterial.

## **Algunas consideraciones acerca del ejercicio son:**

- Siempre verifique con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios. Use el calzado correcto.
- Escoja una actividad física agradable que sea apropiada para su actual nivel de estado físico. Haga ejercicio todos los días.
- Lleve una tarjeta de identificación de diabéticos y un teléfono celular para usarlo en caso de emergencia.
- Beba líquidos adicionales que no contengan azúcar antes, durante y después del ejercicio.



- Los cambios en la intensidad y duración del ejercicio pueden exigir modificaciones en la dieta o en los medicamentos para evitar que los niveles de glucemia bajen o suban demasiado.

**Cuidado de los pies:** Las personas con diabetes pueden tener daños a nivel de los vasos sanguíneos, nervios y disminución en la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. Revise y cuide sus pies todos los días con el fin de prevenir lesiones allí.

- Revise los pies todos los días. Inspeccione el empeine, los lados, la planta del pie, los talones y entre los dedos.
- Lávese los pies todos los días con agua tibia y jabón suave. Pruebe la temperatura del agua con los dedos de las manos o los codos antes de sumergir los pies en agua caliente o tibia.
- Seque suavemente y por completo los pies, en particular entre los dedos, ya que se pueden desarrollar infecciones en las áreas húmedas.
- Después de bañarse los pies, suavice la piel seca con loción, vaselina o aceite. No aplique loción entre los dedos.
- Corte las uñas en forma recta, ya que las uñas curvas son más propensas a encarnarse. Evite sentarse con las piernas cruzadas o pararse en una misma posición durante tiempo prolongado.
- Deje de fumar debido a que esto disminuye el flujo sanguíneo a los pies.
- Use zapatos cómodos. Cambie o quítese temporalmente los zapatos después de 5 horas de usarlos durante un día.
- Coméntele al médico la aparición de cualquier lesión en la piel o uñas.

### **Otros Cuidados**

- Se recomienda consultar por lo menos una vez al año al Oftalmólogo
- Consultar al Odontólogo al menos una vez al año.
- Se recomienda un cumplimiento estricto de sus controles médicos

