

# Cuidados en Diabetes

## Ejercicio

*Realice actividad física aeróbica y de resistencia en forma periódica*



## Medicación

*Controle los valores de glucemia y hemoglobina glucosilada*



## Cuidados en Diabetes

## Alimentación

*Mantenga una alimentación equilibrada y saludable*



## Educación

*Incorpore hábitos saludables para mejorar la calidad de vida*



## Nuestras recomendaciones

*El buen control de la diabetes, de los niveles de colesterol y de la presión arterial mejoran su calidad de vida y evitan complicaciones. Es importante mantener una estrecha relación con su médico tratante para que lo ayude a controlar los valores de glucemia y mantenerlos en los objetivos establecidos individualmente para su tratamiento. Se recomienda que todos los miembros de la familia se involucren e implementen hábitos saludables de alimentación y actividad física.*



## Alimentación

Consuma 2 o 3 frutas por día, preferentemente con la cáscara; evite los jugos y licuados. Trate de reducir al mínimo la ingesta de grasas, lo ideal es agregar solo una cucharada de aceite de oliva al almuerzo y la cena. Use el esquema del plato para comer los grupos alimentarios

en forma variada y completa: la mitad del plato debe llenarse con vegetales, un cuarto con hidratos de carbono (pan, papas, batatas, arroz y otros granos) y el otro cuarto con proteínas (carnes y huevos).

Realice una adecuada ingesta de líquidos, 2 a 3 litros por día.

De forma habitual en el paciente diabético se incrementan los valores de triglicéridos, estos pueden ser controlados con la dieta (sobre todo evitando la ingesta de azúcares refinados: confituras, tortas, postres, helados).



## Medicación

Debe realizar un control habitual de la glucemia. Su médico le indicará antidiabéticos por vía oral o inyectables. El valor ideal de hemoglobina glucosilada ( $HbA_{1c}$ ) que deben reflejar sus análisis dependerá de su edad y de la presencia o no de complicaciones de la diabetes.

Tenga presente sus objetivos de glucemia: antes de comer debe ser de 70 a 130 mg/dl y 2 horas después de 140 a 160 mg/dl. Si no se logran estos objetivos, hay que recurrir a tratamientos combinados con medicación oral y la insulina basal.

Los pacientes pueden ser tratados con suplementos de omega-3 prescritos por el médico (habitualmente los productos de venta libre no sirven o no alcanzan para modificar los triglicéridos, excepto los recetados), y se deben ingerir de 2 a 4 g al día como complemento de la dieta. Cuando los triglicéridos alcanzan valores cercanos a los 500 mg/dl, el profesional podrá sugerir el tratamiento con otros fármacos denominados fibratos.

Siempre asegúrese de tener la cantidad de medicación adecuada hasta su próxima visita al médico y nunca interrumpa el tratamiento.



## Ejercicio

El objetivo de hacer ejercicios es disminuir la glucemia, mejorar la proporción masa magra/masa grasa y mejorar su calidad de vida.

Elija una actividad que le guste y que pueda realizar en forma periódica y pida el apto físico a su médico antes

de comenzar. Lo ideal es que realice 150 minutos semanales de actividad física aeróbica (correr, caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar, etc.) y de resistencia (ejercicios con pesas) distribuidos en 3 a 5 veces por semana. Recuerde usar ropa adecuada y zapatillas con cámara de aire cuando ejercite.



## Educación

Su objetivo será adoptar hábitos saludables de alimentación y actividad física, así como dejar de fumar. Es importante que aprenda a medir los valores de glucemia con un glucómetro y que conozca los valores que debe lograr.

Controle periódicamente sus niveles de colesterol y presión

arterial; cuide sus pies para mantener la piel hidratada y acuda a un podólogo regularmente. La diabetes compromete vasos y arterias pequeñas y puede provocar insuficiencia renal; la función renal deben ser controlada por lo menos una vez al año por el médico tratante. Los pequeños vasos de la retina pueden verse afectados, lo que lleva al deterioro de la visión o, en caso extremo, esta puede llegar incluso a perderse. Se recomienda el estudio de fondo de ojos, que debe ser realizado 1 vez al año.

Los controles cardiológicos deben efectuarse anualmente, indicados por un especialista. Debe tener especial atención en sus niveles de lípidos; mantener el colesterol asociado con lipoproteínas de baja densidad ("malo") en valores cercanos a 100 mg/dl es fundamental para evitar la aparición de enfermedad aterosclerótica.

Es recomendable realizar cada 3 años un estudio de las arterias de los miembros inferiores para evaluar su estado circulatorio.

Hipoglucemia: en caso de detectar valores de glucemia menores de 70 mg/dl, consuma un vaso de gaseosa con azúcar, un jugo de fruta, una cucharada de azúcar o un caramelo.