

# Cuidados generales para las personas con diabetes



# Consejos para el cuidado de la diabetes

## Todos los días



### Alimentación saludable

Es beneficioso sumar más frutas, verduras, cereales y legumbres a tu dieta.



### Actividad física

Se recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día.



### Medicación

No olvides tomar la medicación aunque te sientas bien.



### Lavar y revisar sus pies

Es importante lavar, secar y examinar tus pies para evitar lesiones. Si encuentras lesiones en los pies, es importante consultar al equipo de salud.



### Automonitoreo de glucemia

Medir la glucosa en sangre diariamente si usas insulina.

## Cada 3 meses



### Controles médicos

Los controles son esenciales para manejar la diabetes.



### Control de pies

No olvides controlar lesiones y lastimaduras.



### Control de la presión arterial

Medirla para controlar que no esté alta.



### Hemoglobina glicosilada

Es un análisis de sangre para evaluar el control de la diabetes.

## 1 vez por año



### Examen de ojos

Se recomienda realizar un fondo de ojos cada año.



### Análisis de sangre y orina

Esto permite evaluar el colesterol y tus riñones.



### Examen odontológico

Cuidar tus dientes y boca es muy importante.



### Examen cardiovascular

Para cuidar tu corazón y la salud de tus arterias

# Consejos para el cuidado diario de la diabetes



## Alimentación saludable

Es beneficioso sumar más frutas, verduras, cereales y legumbres a tu dieta.

## Medicación

No olvides tomar la medicación aunque te sientas bien.



## Automonitoreo de glucemia

Medir la glucosa en sangre diariamente si te aplicas insulina.

## Actividad física

Se recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día.



## Lavar y revisar sus pies

Es importante lavar, secar y examinar tus pies para evitar lesiones. Si encuentras lesiones en los pies, es importante consultar al equipo de salud.

# Consejos para el cuidado de la diabetes

Se aconseja realizar estos controles cada 3 meses



## Controles médicos

Los controles son esenciales para manejar la diabetes.



## Control de la presión arterial

Medirla para controlar que no esté alta.



## Control de pies

No olvides controlar lesiones y lastimaduras.



## Hemoglobina glicosilada

Es un análisis de sangre para evaluar el control de la diabetes.

# Consejos para el cuidado de la diabetes

Se aconseja realizar estos controles 1 vez al año



## Examen de ojos

Se recomienda realizar un fondo de ojo cada año.

## Análisis de sangre y orina

Esto permite evaluar el colesterol y tus riñones.



## Examen odontológico

Cuidar tus dientes y boca es muy importante.

## Examen cardiovascular

Para cuidar tu corazón y la salud de tus arterias.



# El control de la diabetes con el equipo de salud



# Si te diagnosticaron diabetes, se recomienda realizar un control médico cada 3 meses

Durante el turno, el equipo de salud va a:



Tomarte la presión



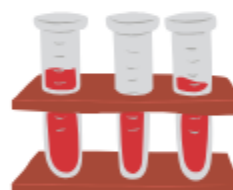
Controlar la medicación



Pesarte



Revisar tus pies



Revisar los niveles de azúcar en sangre



Evaluar tus hábitos saludables

**Aprovechá las consultas para sacarte las dudas que tengas sobre la diabetes y su tratamiento**

