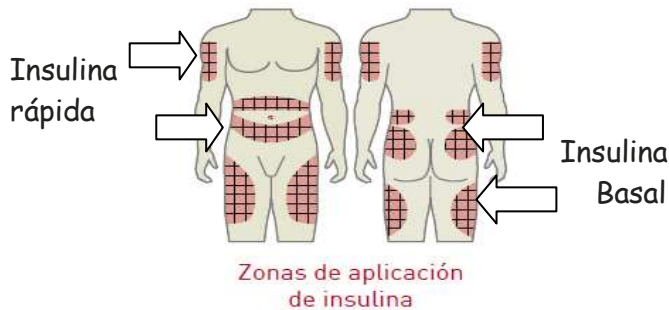


No utilizar salsas comerciales (mayonesa, etc...)
Controlar cantidad de aceite crudo.
Preferir cocinar en horno, al vapor o a la plancha.

ZONAS DE INYECCIÓN DE LA INSULINA

Según el tipo de insulina que utilizemos, la zona de inyección se modificará. Con insulina Basal (lenta) elegiremos la zona lateral posterior lumbar y/o la zona del glúteo y/o la zona exterior del muslo. Con la insulina rápida (bolo) la zona de abdomen y/o zona posterior de los brazos.



ROTAR zona de inyección para EVITAR las LIPOHIPERTROFIAS (Nódulos que aparecen en la piel al administrar la insulina en el mismo sitio y que impiden una absorción correcta de la misma, los niveles de glucosa en sangre podrían verse alterados).

CUIDADOS PIE DIABÉTICO

- **REVISAR sus pies a diario.**
- Lavar los pies a diario con agua y jabón templados, no mantener mucho tiempo en remojo para evitar maceración.
- Secar los pies y entre los dedos con cuidado.
- No se corte los callos, no use callicidas, si ve lesiones ACUDA a su podólogo.



- Aplicar crema hidratante.
- **No aplicar calor en los pies.**
- No usar tijeras para cortar las uñas.
- Usar limas de cartón.
- No andar descalzo, los calcetines deben ser cómodos y transpirables.
- Utilizar zapatos cómodos y evitar rozaduras.

RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LA "DIABETES"



"MEJORA LA CALIDAD DE VIDA Y AUMENTA LA SENSACIÓN DE BIENESTAR"

El ejercicio reduce los niveles de glucosa en sangre, previene las enfermedades cardiovasculares, aumenta el colesterol "bueno" y contribuye a disminuir la tensión arterial. Adecuado caminar al menos 45-60 min/día.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que puede tener múltiples orígenes, pero el resultado final es siempre el mismo: Aumento de los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre (hiperglucemia). Producido por: falta de la hormona insulina o mal funcionamiento de la misma.

Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo 1: Aquella en la que en el momento del diagnóstico es necesario tratamiento insulínico. Además de una alimentación adecuada y ejercicio recomendado.

Diabetes Tipo 2: Inicialmente se puede controlar con una alimentación adecuada, ejercicio y tratamiento oral (ADOs). Hay veces que se precisa de un tratamiento coadyuvante con insulina, por mal control glucémico.

Objetivos:

- Pre prandial (antes de las comidas) 70-130 mg/dl.
- Post prandial (después de las comidas) <180 mg/dl.

SÍNTOMAS

Síntomas de Hiperglucemia:

- Más sed de lo habitual. A pesar de beber mucho más, seguirás con la boca seca y orinarás en mayor cantidad.
- Pérdida de peso aunque comas lo mismo de siempre o incluso más de lo habitual.
- Más sueño y cansancio.

Síntomas de Hipoglucemia:

Hipoglucemia Leve: Temblor, ansiedad, sudoración fría, inquietud, palidez, palpitaciones, nerviosismo, apetito voraz, debilidad, mareo, dolor abdominal, irritabilidad, boca seca.

Hipoglucemia Moderada: Sudoración abundante, visión doble, obnubilación, sopor, lentitud, confusión mental, convulsiones y alteraciones neurológicas.

"La regla de los 15/15"

Se trata de ingerir 15 gr HC de absorción rápida vía oral, esperar 15 min en reposo, realizar una nueva medición y si el valor es superior a 70 mg/dl, la hipoglucemia estaría resuelta.



Hipoglucemia Severa: Cuando existe pérdida de conocimiento o dificultad para tragar, tendremos que resolverlo con la administración de **Glucagón**.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y EJERCICIO

La alimentación es importante en la VIDA de todas las personas y es parte de sus HÁBITOS Y COSTUMBRES. Los consejos de Alimentación para las personas con diabetes son, básicamente, los mismos que se recomiendan para TODAS las NO-Diabéticas: Alimentación **SANA, VARIADA y EQUILIBRADA**.



- Realizar tres comidas principales y un tentempié a media mañana, a media tarde y antes de acostarse.

Debe comer:

Farináceos: Pan, pasta, patata, arroz, legumbres.

Verduras/ensalada: Siempre en comida y cena.

Proteína: Carne, pescado dos veces al día y huevo (3 veces/semana).

Grasas: Consumir en pequeñas cantidades.

Fruta: Pieza pequeña en las comidas, no consumir batidos ni zumos que incluyan varias piezas.

No debe consumir:

Mantequillas y margarinas.

Alimentos fritos/rebozados y precocinados.

Bollería: pasteles, chocolates, mermeladas, miel... conservas en almíbar.

Refrescos azucarados y Alcohol.