

## DECÁLOGO DE LA PERSONA CON DIABETES

- 1 Conozca sus niveles de glucosa en sangre. Compruébelo con regularidad.
- 2 Sepa cuál debe ser su peso normal. Manténgalo a ese nivel.
- 3 Mantenga una alimentación saludable baja en azúcar.
- 4 Aplíquese su insulina o tome sus medicamentos exactamente del modo en que lo indicó su médico.
- 5 Cumpla con sus citas médicas.
- 6 Respete los consejos de su médico sobre alimentación saludable, ejercicios, medicamentos y control.
- 7 Lleve con Ud. la tarjeta que lo identifica como diabético. Puede serle muy útil ante cualquier eventualidad.
- 8 Tenga siempre a mano un dulce, azúcar, fruta o glucosa, para el caso de una hipoglucemia.
- 9 Viva una vida normal en todos sus otros aspectos.
- 10 Recomiende a sus familiares que se midan los niveles de glucosa regularmente.

"ES RESPONSABILIDAD DE LAS PERSONAS  
CUIDAR SU ESTADO DE SALUD"  
"RECUERDE QUE LA SALUD ES EL MAYOR  
TESORO QUE POSEE"

## DIABETES (UIDADOS GENERALES

 Programa Provincial de  
*Diabetes Mellitus*  
Tucumán




[www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

 Programa Provincial de  
*Diabetes Mellitus*  
Tucumán



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  GOBIERNO DE  
TUCUMÁN



# DIABETES (CUIDADOS GENERALES)

## ¿ QUÉ ES LA DIABETES ?

La diabetes es una enfermedad crónica por la cual el cuerpo no puede producir insulina o no puede usar la insulina que produce de manera efectiva, lo que ocasiona graves alteraciones en el metabolismo de los alimentos.

Cuando una persona tiene diabetes, el azúcar no puede entrar a las células, por lo cual los niveles de azúcar en sangre permanecen casi todo el tiempo elevados (hay hiperglucemia).

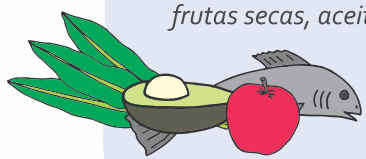
### - SÍNTOMAS Y SIGNOS -

- Orina frecuente y abundante.
- Pérdida de peso.
- Cambios de ánimo.
- Sed Excesiva.
- Hambre constante.
- Visión borrosa.
- Falta de energía.

## ¿ EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA DIABETES ?


### - ALIMENTACIÓN SALUDABLE -

Rica en verduras, frutas, cereales integrales, lácteos descremados, pescados, semillas y frutas secas, aceites.



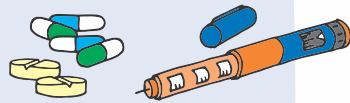
### - ACTIVIDAD FÍSICA -

Ayuda a mantener el peso corporal óptimo, mejora el control de la glucemia, mejora el estado emocional.



### - MEDICACIÓN -

Según el tipo de diabetes se puede tratar con antidiabéticos orales (pastillas) o con insulina (inyectable).



### - EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA -

Estar bien informados y entrenados en conocimientos y habilidades para el manejo de la diabetes es fundamental para tomar las mejores decisiones con respecto a su salud. Su equipo de salud lo acompañara en este proceso.

## ¿ CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO ?

- 1 Eliminar cualquier tipo de síntoma derivado de un mal control de la misma.
- 2 Conocer y prevenir tanto las complicaciones agudas como crónicas.
- 3 Conseguir una expectativa y calidad de vida igual a la que pueden tener las personas sin diabetes.

### - COMO CONTROLAR MI DIABETES Y TENER UNA VIDA SALUDABLE -

- Comiendo saludablemente.
- Disminuyendo el consumo de sal.
- Manteniendo mi peso corporal y circunferencia de cintura en niveles aconsejados.
- Haciendo actividad física: 60 minutos 3 veces por semana, o sino 30 minutos 5 veces por semana.
- Revisando mis pies todos los días.
- Visitando al equipo de salud: diabetólogo, oftalmólogo, nutricionista, psicólogo, etc.