

La diabetes

En la diabetes el azúcar se acumula en la sangre y puede causar problemas en los ojos, riñones, corazón, cerebro, circulación, etc.

Una alimentación adecuada y ejercicio físico diario puede reducir el azúcar de la sangre y evitar las complicaciones.

Alimentación

Reparta los alimentos en 4-5 veces al día.

Evite el azúcar, la miel, bebidas azucaradas, colas, alimentos con fructuosa, zumos de fruta, bollería y caramelos. Utilice para endulzar sacarina o aspartamo.

La alimentación debe ser variada y equilibrada

- En todas las comidas debe consumir o patata, o arroz, o pasta, o pan, o legumbres, en cantidad moderada, y si es posible que sean integrales.
- Coma un plato de verdura y uno de ensalada al día y dos frutas al día, mejor con piel.
- Dos raciones pequeñas de carne magra (pollo, pavo, conejo,...) o de pescado. El pescado azul es rico en omega 3, coma 3 veces por semana.
- Dos vasos de leche semi o desnatada al día. Un vaso de leche se puede cambiar por 2 yogures desnatados o 100 g. de queso fresco.
- Limite la cantidad de grasas de la carne y los embutidos. Coma grasas sanas en pequeñas cantidades: aceite de oliva, frutos secos crudos, pescado azul.
- Beba al menos 1 litro y medio de agua al día.

El ejercicio físico

Diario y regular ayuda a disminuir el azúcar, el colesterol, el peso, la presión arterial y mejora la circulación y el funcionamiento del corazón.



Caminar es un buen ejercicio para todas las personas. Consulte a su equipo sanitario qué otros ejercicios le conviene practicar y con qué frecuencia e intensidad.

Otros consejos

El **tabaco** aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades del corazón y otras complicaciones. Si fuma, es muy importante que lo deje.

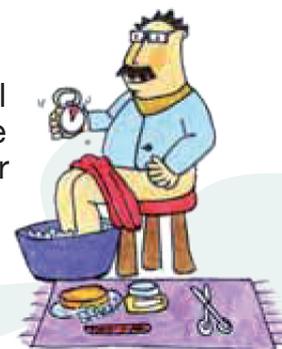


Si tiene **sobrepeso**, perder unos kilos puede ser suficiente para disminuir el azúcar y la presión arterial.

Si tiene la **presión** o el **colesterol** altos, siga los tratamientos y consejos de su médico o enfermera.

Cuide sus pies

Si toma pastillas para el azúcar o insulina, lleve siempre sobres de azúcar por si nota sudores, temblores o mareo provocados por una **bajada de azúcar**.



Consulte a su médico o enfermera si tiene algún problema o duda.