

Téngalo en Cuenta

Si por algún motivo no se le han practicado todas las pruebas indicadas con la periodicidad necesaria, póngalo en conocimiento de los profesionales sanitarios que le atienden.



Aproveche estas visitas para seguir aprendiendo más sobre la diabetes, sobre los alimentos más apropiados, las técnicas de autoanálisis o de inyección de insulina, la forma de cuidar sus ojos y sus pies, etc.

¡CUIDE SU DIABETES!

Siga una alimentación equilibrada



Mantenga una actividad física regular



Asista puntualmente a las visitas de control



plan integral
de diabetes
de andalucía

Más información en:
Salud Responde.
Tlfno.: 902 505 060

Web de la Consejería de Salud:
www.juntadeandalucia.es/salud

CONSEJERÍA DE SALUD



Consejos para vivir
con la

Diabetes



Lo que debe saber para
cuidarse y evitar
complicaciones



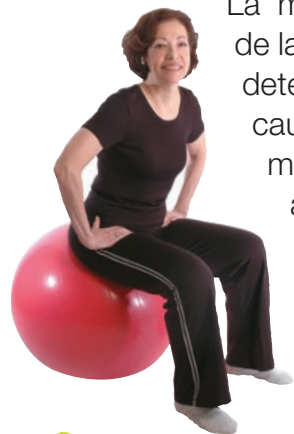
JUNTA DE ANDALUCÍA



Las personas con diabetes pueden llevar una vida muy satisfactoria si se cuidan

La diabetes es uno de los problemas de salud en los que más influye la atención que le dedique la persona afectada.

La mayoría de las complicaciones de la diabetes se pueden prevenir o detectar a tiempo para que no causen mayores problemas. Si se mantienen unos hábitos de vida apropiados y se siguen unas normas básicas de cuidado, se puede sobrellevar la enfermedad sin grandes complicaciones.



Usted puede hacer mucho

La mayor parte del cuidado diario depende de usted. El equipo de profesionales sanitarios que le atiende le informará y enseñará sobre el cuidado de la diabetes. Siga sus recomendaciones respecto a las comidas, actividad física y medicamentos más adecuados para usted.

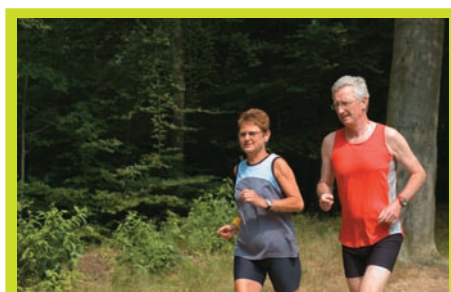
Tenga en cuenta que una correcta alimentación y la práctica diaria de ejercicio físico (por ejemplo, caminar a buen paso un mínimo de 30 minutos) son, al menos, tan importantes como los medicamentos.



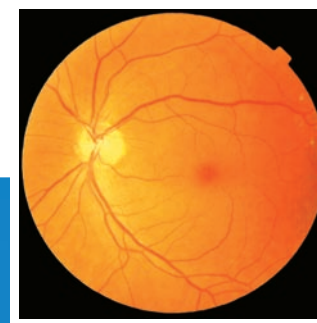
Los controles necesarios

Asista puntualmente a las consultas de control, en las que se le realizarán una serie de pruebas para valorar el control la diabetes y prevenir complicaciones.

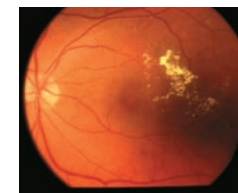
1. Toma de presión arterial, **al menos cada 3 meses.**
2. Análisis de sangre para medir la hemoglobina glucosilada (valora el control de la glucosa en los 2-3 meses previos), **al menos cada 6 meses.**
3. Análisis de sangre para medir el colesterol, **al menos cada año.**
4. Análisis de orina para determinar la microalbuminuria (presencia de proteínas en orina, como signo de afectación renal), **al menos cada año.**



5. Exploración de los pies, para valorar la sensibilidad al tacto de un hilo de plástico (monofilamento) y para detectar deformidades o lesiones que indiquen afectación de los nervios periféricos (neuropatía) y puedan ser tratadas precozmente, **al menos cada año.**
6. Exploración del fondo de ojo, para detectar la afectación de la retina (retinopatía), **al menos cada dos años.**
7. Si usted fuma, valoración del hábito y consejos para abandonarlo.



fondo de ojo normal



.. y con retinopatía diabética

