

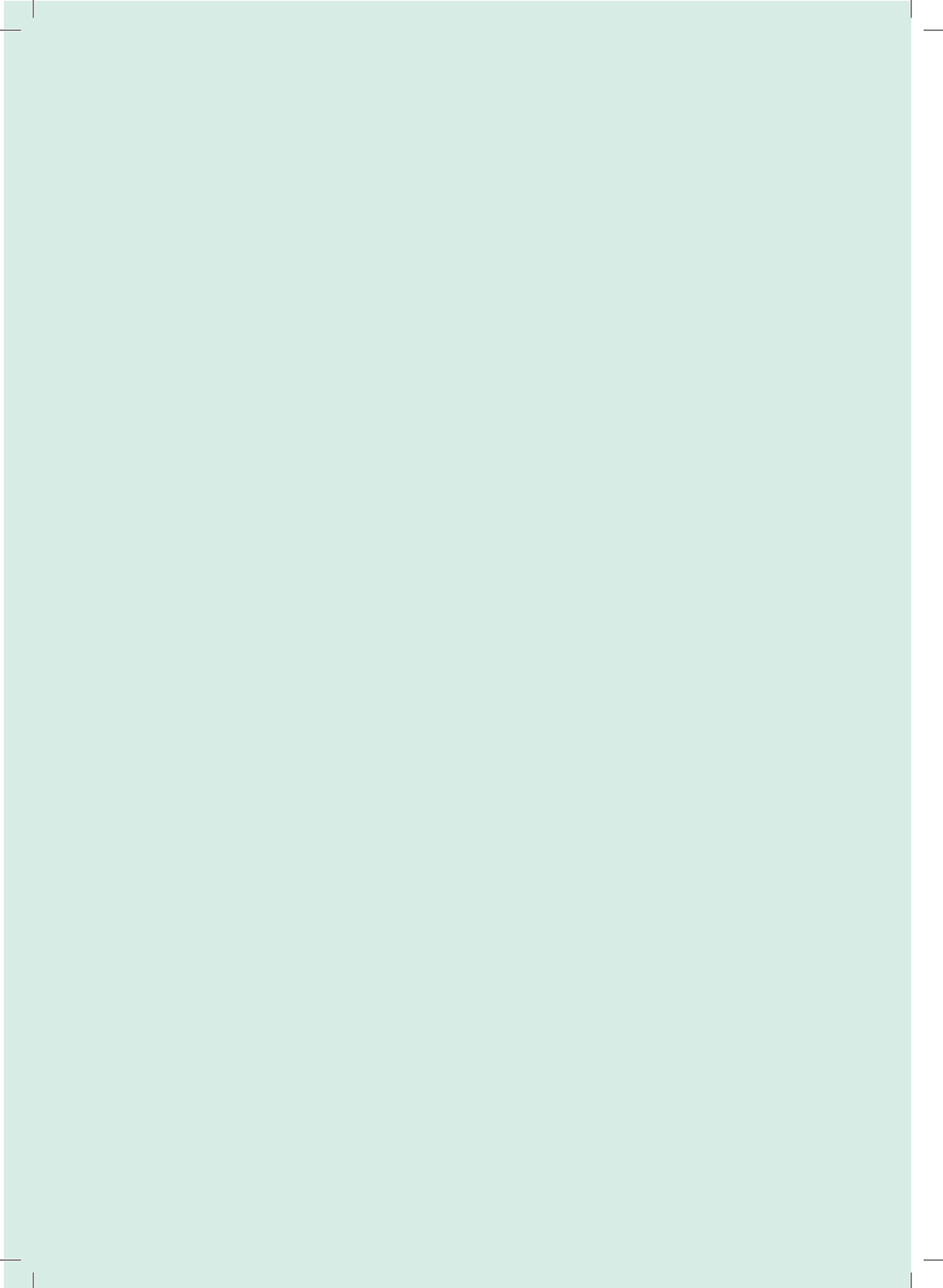


Cuide de su diabetes, pero... ¡no solo!

Familiares, amistades y profesionales de medicina y enfermería son su mejor **apoyo**.
¡Juntos formarán un buen equipo!

5 pasos para su AUTOCUIDADO...

GOBIERNO DE EXTREMADURA



COMIENDO SANO

- Su médico/a o enfermero/a le pueden ayudar a elaborar un plan de alimentación saludable que le guste.
 - ¿Quién hace la compra en su casa? Haga una lista con alimentos saludables que prefiera y pídale que los compre.
- Evite las **grasas saturadas**: piel del pollo, grasa de la carne, mantequilla, leche entera, bollería, helados,...
- Consuma **pescado** 2 ó 3 veces por semana, en lugar de carne.
- Cocine con **poca grasa**: microondas, horno, vapor, plancha,...
- Ingiera más **fibra**: pan integral, cereales integrales, fruta y verdura.
- Reparta sus alimentos en **5 ó 6 comidas** al día.
- Limite el **alcohol** a 2 ó 3 unidades a la semana (1 unidad = lata de cerveza, medio cubata o copa de vino).
- Reduzca la cantidad de **sal** en las comidas, elija productos envasados con poca sal.



ESTANDO MÁS ACTIVO

- Su médico/a o enfermero/a le pueden ayudar a escoger el ejercicio físico que le beneficia.
 - Pídale a un familiar o amistad que le anime y acompañe a realizar ejercicio físico.
- Únase a una amistad y salga a caminar todos los días.
- Apúntese a cursos de baile, conocerá gente divertida.
- Baile en casa su música favorita.
- Juegue a la pelota con sus hijos o nietos.
- Aprenda a montar en bici o nadar, nunca es tarde para ello...



**5 días a la semana durante 30 minutos,
¡disfrute haciendo el ejercicio físico que más le guste!**

Eliminará azúcar, calorías y grasa que no necesita.

MEJORANDO EL ESTADO DE ÁNIMO

- **Expresar sus emociones con amistades y familiares, hablar sobre cómo se siente le ayudará a sentirse más seguro y relajado**
- **Solicite ayuda a un profesional de psicología o psiquiatría si lo cree conveniente**
- **Pida ayuda en la asociación de personas con diabetes de su zona, hay mucha gente como usted que ha vivido situaciones similares.**

¿Cómo me puedo relajar?:

- Elija una posición cómoda.
- Tensione unos minutos los músculos de la cara, manteniendo la respiración. Luego, relaje y respire.
- Continúe así y tense los músculos de los brazos, luego continúe con todas las partes del cuerpo hasta llegar a los pies.
- Quédese unos minutos disfrutando de la sensación de estar relajado.



Realice actividades agradables y divertidas. Estar de buen humor mejorará su salud.

Organice su tiempo y deje un espacio para usted.

TOMANDO CORRECTAMENTE LAS MEDICINAS

- Pida ayuda a un familiar o amistad para hacer una lista de todos los medicamentos que toma y llévela a las citas médicas.
- Prepare un listado de preguntas para su médico o enfermera sobre todas las dudas que tiene sobre sus medicamentos.
- Lleve a un familiar a las citas médicas para que tome nota de cómo y cuándo debe tomar las medicinas.

¿Cómo puedo recordar la toma de los medicamentos?

Procure establecer un hábito diario con la toma de medicamentos, al igual que hace cuando desayuna, cena o se lava los dientes.

Existen muchos métodos para no olvidar la toma de su medicación, elija el que más le convenga.



REDUCIENDO EL RIESGO DE COMPLICACIONES

- **Pida a un familiar que le recuerda hacerse la prueba de la glucosa y la toma de la tensión arterial. No olvide anotar los resultados.**
 - **Pregunte y hable con su médico/a y enfermero/a sobre su nivel de glucosa, su hemoglobina glicosilada, su tensión arterial, su colesterol y su peso.**
 - **Visite al oftalmólogo/a y dentista al menos una vez al año.**
- Revise sus niveles de glucosa, no espere a sentirse mal.
 - Lleve siempre algún tentempié para solventar una hipoglucemia: zumo, galletas, ...
 - Mantenga sus pies limpios y secos. Revíselos a diario en busca de zonas irritadas o rojas.
 - Deje de fumar y evite espacios llenos de humo.





Colaboran:



GOBIERNO DE EXTREMADURA
Consejería de Salud y Política Social