

## TRATAMIENTO CONVIVIR CON LA DIABETES

### *Ejercicio*

- El **ejercicio es bueno** para todo el mundo, pero lo es más si usted tiene diabetes. Además es fácil y barato.
- **Caminar**, ir en **bicicleta** o **nadar** le ayudará a: controlar la glucosa (azúcar), bajar o mantener su peso y mejorar su estado de ánimo.



### *Peso*

- Es muy importante **vigilar su peso** de forma periódica.
- Debe proponerse seriamente **mantener un peso adecuado**; muchas veces los niveles de glucosa (azúcar) bajan al perder unos kilos.

### *Medicamentos*

- Puede ser que, por las características de la diabetes, necesite tomar medicamentos.
- **Su médico le recomendará el tratamiento adecuado a su diabetes.**

## CUIDADO CON LOS PIES

El cuidado de los pies es fundamental en las personas con diabetes: cualquier lesión o herida, por pequeña que sea, puede dar lugar a trastornos graves.

- Revise diariamente sus pies.
- Lávese diariamente con agua templada y jabón neutro durante unos 5 minutos.
- Las uñas demasiado largas, demasiado cortas o mal cortadas pueden dar problemas y ser causa de infecciones.
- No mantenga los pies demasiados húmedos y evite la sequedad excesiva y grietas.
- No utilice instrumentos cortantes ni punzantes (tijeras, cuchillas, cortauñas, agujas, etc.)

**ANTE CUALQUIER LESIÓN DE SUS PIES, CONSULTE AL PODÓLOGO.**

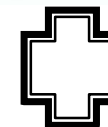


## CUIDADO CON LOS OJOS

Para evitar que aparezcan lesiones importantes en sus ojos se recomienda realizar un **examen ocular una vez al año** con su médico u oftalmólogo.

# DIABETES

## ¿QUÉ HAY QUE SABER LA DIABETES?



**FARMACIA C. ZARZUELO**  
C/ Ciudad de Melilla – Local 20– 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
e-mail: zarzuelo@mail.cofaran.es

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La **diabetes** es una enfermedad en la que el nivel de **glucosa** (o azúcar) en la sangre está **alto**.

Esto ocurre porque una hormona llamada **insulina** no se produce, o se produce en cantidades pequeñas. Como consecuencia de esto, nuestro cuerpo no puede usar el azúcar para producir la energía que necesita para funcionar bien y la **glucosa (o azúcar) se acumula en la sangre**.

## ¿DÓNDE SE PRODUCE LA INSULINA?

La insulina es una hormona que nuestro cuerpo produce en el **páncreas**, que está situado al lado del estómago.

## ¿PARA QUÉ SIRVE LA INSULINA?

La insulina se encarga de facilitar el **paso de la glucosa** de la sangre al **interior de las células** del cuerpo, para que sea utilizada como fuente de energía.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

Algunos de los síntomas son:

- Fatiga o debilidad.
- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia
- Aumento del apetito
- Pérdida de peso
- Cicatrización lenta de heridas
- Infecciones repetidas
- Picores
- Sensación de hormigueo en las manos y en los pies.

**Ante alguno de estos síntomas consulte con su médico.**

## TIPOS DE DIABETES

Existen dos tipos de diabetes:

La **diabetes tipo I**, que normalmente aparece en personas jóvenes. En la diabetes tipo I, el páncreas produce una cantidad pequeña o nula de insulina.

La **diabetes tipo II**, que suele afectar a personas mayores de 35-40 años. En las personas con diabetes tipo II, el páncreas produce algo de insulina.

## TRATAMIENTO CONVIVIR CON LA DIABETES

Con el tratamiento de la diabetes se pretende que el azúcar de la sangre no esté alto.

Se puede conseguir un buen control de la diabetes con las siguientes recomendaciones:

### *Dieta*

- Es conveniente comer **alimentos variados**.
- **Evite pasar largos períodos sin comer**. Es mejor comer poco pero muchas veces al día. Se recomienda comer por lo menos cuatro veces al día, pero sin atiborrarse.
- Es muy sano escoger una dieta rica en **verduras, fruta y cereales**.
- Los alimentos a evitar son:  
Almíbar, azúcar, caramelos, chokolatinas, leche condensada azucarada, mermelada, miel, bollería, natillas, harina, refrescos azucarados, alcohol.

