





Diabetes Tipo 2

Manual de autocuidados



Gobierno de Navarra

Nafarroako Gobernua

Diabetes tipo 2
Manual de autocuidados

Coordinación:

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas, Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).

Autoras y autores:

Amaya Aguas Torres. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. ISPLN.

Asier Calvo Álvarez de Arkaia. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. ISPLN.

María Pérez Velasco. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. ISPLN.

Arantxa Legarra Zubiría. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. ISPLN.

Revisión y aportaciones:

Rocío Ibañez Espinal. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. ISPLN.

Itzal Puchol Martínez. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. ISPLN.

Lorena Romero Sainz. Centro de Salud de Azpilagaña.

Iván Vergara Fernández. Centro de Salud de Lodosa.

María José Goñi Iriarte. Sección de Diabetes. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Navarra.

Jaione Aramburu Gonzalo. Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial. Gerencia de Atención Primaria.

Mª Ángeles Moros Borgoñón. Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial. Gerencia de Atención Primaria.

Juantxo Remón Virto, Isabel San Martín Erice. Asociación Navarra de Diabetes (ANADI).

Alfonso Azcona Barbería

Diseño y maquetación:

Marta Mateo

Financiación:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).

Depósito legal:

DL NA 1045-2025

© GOBIERNO DE NAVARRA

Índice

1. Introducción 4

2. ¿Qué es la diabetes? 6

3. Convivir con la diabetes 10

4. Conocer y manejar la diabetes 12

- Alimentación 14
- Actividad física 20
- Sueño 22
- Un peso saludable 24
- Evitar el tabaco 26
- Evitar el alcohol 28
- Medicación 30
- Cuidado de los pies 32
- Análisis de sangre y seguimiento sanitario 34

5. Prevenir complicaciones a largo plazo 36

6. Prevenir complicaciones a corto plazo: hipoglucemia e hiperglucemia 38

7. Un plan para cuidarme 40

8. Para más información... 43

1 Introducción

La **diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica** muy frecuente en personas adultas. En la actualidad, se dispone de mucha información para cuidarse, convivir con ella y que ésta tenga una buena evolución.

En el momento del diagnóstico se pueden producir distintas reacciones, como sorpresa, preocupación o enfado, a veces, puede costar asumir que se tiene la enfermedad. Los estudios demuestran que las personas que tienen esta enfermedad están mejor si se implican llevando a cabo una serie de **autocuidados** con los que manejar su enfermedad y mejorar su salud y bienestar.

En el caso de la diabetes tipo 2, los cuidados incluyen tener **conocimientos** básicos sobre la enfermedad. Resulta importante **reflexionar** sobre los motivos y razones para cuidarse y **desarrollar capacidades** prácticas a poner en marcha como llevar una alimentación saludable, hacer actividad física, evitar el tabaco, etc.

La mayoría son medidas sencillas, puede costar aceptar la enfermedad, hacer cambios y, sobre todo, mantenerlos en el tiempo. Es importante **hacer un plan para cuidarse** y que esas medidas formen parte de las rutinas de la vida diaria.

Aunque las **condiciones de vida** son fundamentales (situación laboral, tipo de trabajo, situación económica, estructura familiar, relaciones sociales, etc.), cuidarse también es una cuestión personal que está en nuestras manos en una medida muy importante.

Además, es útil conocer con qué **apoyos** contamos que nos pueden ayudar en este camino: familiares, amistades, el equipo del centro de salud y otro personal sanitario especialista, asociaciones, servicios y actividades del barrio o del pueblo.

Este manual aporta información y material **para pensar**, de tal manera que cada cual, siendo más consciente de cómo se encuentra, pueda cuidarse mejor.



El objetivo de este manual es ayudar a reflexionar y trabajar sobre algunos conocimientos, recomendaciones y estrategias que han demostrado ser de ayuda para la mayoría de las personas que tienen diabetes.

2 ¿Qué es la diabetes?

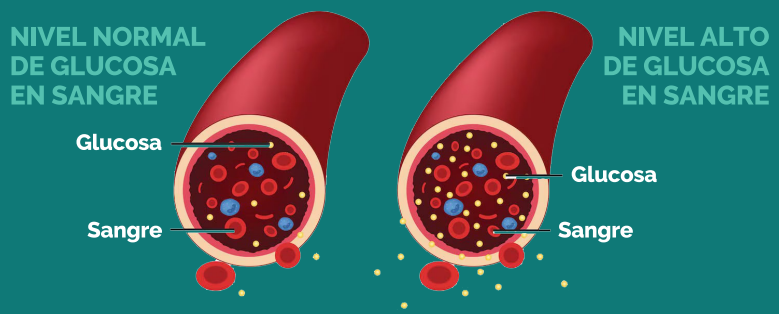
La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por un **aumento de la concentración de glucosa (azúcar) en sangre** debido a que el páncreas no produce la suficiente insulina o el organismo no la utiliza de forma adecuada.

La **insulina** es una hormona producida por el páncreas cuya función es el mantenimiento adecuado de los niveles de glucosa en sangre.

La **glucosa** procede principalmente de los alimentos que contienen hidratos de carbono (dulces, pasta, pan, arroz, cereales). Estos se transforman en glucosa, que es absorbida desde el intestino a la sangre. El azúcar en sangre se llama **glucemia**. Desde aquí la insulina actúa haciendo que la glucosa pueda entrar al interior de las células, y éstas la puedan utilizar como energía, que utilizamos para movernos y hacer el resto de actividades.

Lo más habitual es que se **diagnostique** la diabetes realizando dos análisis de sangre consecutivos en los que se identifique un nivel de glucosa en ayunas superior a 125 mg/dl. Este aumento de la glucosa mantenido en el tiempo puede producir daños leves o graves en el organismo, sin embargo, con un buen manejo de la enfermedad la probabilidad de sufrir estos problemas se reduce de forma importante.

La Diabetes tipo 2 se caracteriza por unos niveles altos de glucosa en sangre mantenidos en el tiempo. Conociendo la enfermedad y cuidándose se puede mantener un buen estado de salud.





Podemos clasificar la diabetes en diferentes tipos:

Diabetes Tipo 1

- El páncreas produce muy poca cantidad de insulina.
- Es una enfermedad autoinmune, en la que las células que producen la insulina se destruyen.
- Suele comenzar en la niñez o en la juventud.
- Su tratamiento farmacológico es siempre la insulina inyectada.

Diabetes Tipo 2

- El cuerpo no produce la cantidad adecuada de insulina o no puede utilizarla de manera apropiada.
- El 90-95% de las personas con diabetes presentan este tipo de diabetes.
- Suele comenzar en la vida adulta y normalmente no da síntomas.
- En la mayoría de los casos los estilos de vida explican el desarrollo de la enfermedad, siendo factores de riesgo el exceso de peso, el sedentarismo, la falta de actividad física, o llevar una alimentación poco saludable.
- Las personas con diabetes tipo 2 pueden tratar su enfermedad perdiendo peso si lo necesitan, modificando la alimentación, aumentando la actividad física y manteniendo una vida activa.
- Cuando se necesitan fármacos para su tratamiento se utilizan unas pastillas que se llaman antidiabéticos orales, asociados o no a insulina o a otros fármacos inyectados.

Otros tipos de diabetes menos frecuentes.

En este manual encontrará información sobre la diabetes tipo 2 y cómo conocerla, manejarla, prevenir complicaciones y sentirse mejor.

Para pensar...

Me han diagnosticado diabetes...

- **¿En qué consiste mi enfermedad?**

- **Estas son creencias poco correctas sobre la diabetes, ¿las he oído alguna vez?**

"¡Cómo voy a tener diabetes si nunca como dulces!"

"Solo he tenido algunas cifras altas de glucosa, entonces no debo hacerle caso".

"Como no me pongo insulina, no tengo diabetes"

"No tengo que cuidar la dieta ni la actividad física porque ya estoy tomando fármacos".

"Me siento mejor cuando el azúcar está alto que bajo".

"Si controlo bien el azúcar, no es importante controlar la tensión arterial o el peso".

"El tabaco no tiene nada que ver con la diabetes".

"Si tienes diabetes es habitual perder la vista o que te tengan que amputar un dedo del pie".

"No creo que tenga el azúcar alto, no me duele nada."

- **La diabetes habitualmente no da síntomas, entonces, ¿por qué tengo que cuidarme?**

- **Lo que más me preocupa sobre mi diabetes es:**

3 Convivir con la diabetes

En relación a la diabetes tipo 2 es importante que sepamos que hay situaciones en las que, si se establecen cambios importantes en los estilos de vida y se alcanza un peso saludable, los niveles de glucosa pueden llegar a normalizarse. En otras ocasiones la enfermedad se mantiene a lo largo de los años de manera que la consideraremos una enfermedad crónica. Con los cuidados adecuados la mayoría de las personas que padecen diabetes llevan una vida sin limitaciones importantes.

Aunque muchas veces no dé síntomas, la diabetes es una enfermedad que puede tener graves consecuencias para la salud, sobre todo si no nos cuidamos. Por este motivo es muy importante conocer que se tiene esta enfermedad, para poder poner en marcha medidas que nos ayudarán a mejorar mucho nuestra salud **evitando que la enfermedad genere daños** en los distintos órganos. A muchas personas puede costarles mentalizarse, aceptarlo y contarlo a familiares o amistades.

Una parte fundamental del tratamiento es similar a lo que se recomienda a cualquier persona para mejorar la salud y prevenir enfermedades: cuidar la alimentación, realizar actividad física, mantener un peso saludable, no fumar y evitar el consumo de alcohol. Pequeños cambios en nuestras rutinas pueden tener efectos muy beneficiosos para la salud.

Planificar la alimentación, tener horarios regulares y rutinas, e incorporar actividad física en la vida diaria suele ayudar. Es necesario pensar cómo vamos a introducir los cuidados necesarios en nuestro trabajo y ocio para conseguir un buen control de la diabetes. Puede suponer un esfuerzo, pero suele merecer la pena porque controlar la diabetes ayuda a sentirse mejor y prevenir sus complicaciones.

Puede ayudar hablar con otras personas que están en la misma situación. Existen asociaciones de personas con diabetes con las que se puede contactar, al final de este manual se recogen las más importantes.



Para pensar...

- **Cuando me comunicaron el diagnóstico de diabetes, ¿qué sentimientos me produjo?**

- **Y ahora, ¿cómo me encuentro?, ¿cómo me siento?**

- **¿Qué es lo que más me va a costar para aceptar la enfermedad?**

- **¿Me siento capaz de abordar esta situación?**

- **¿Con qué apoyos cuento?**

Aceptar que se tiene diabetes y ponerse en disposición de hacer pequeños cambios es el primer paso para el autocuidado.

4 Conocer y manejar la diabetes

Cuidando la alimentación y haciendo actividad física se suele conseguir mantener un adecuado nivel de glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo. El pilar básico consiste en buscar ese equilibrio entre la alimentación (que aporta glucosa) y las ocupaciones diarias y la actividad física diaria (que la consumen). Frecuentemente se requiere medicación para ello.

Elementos clave para cuidarnos si tenemos diabetes:

- Alimentación
- Actividad física
- Sueño
- Peso saludable
- Evitar el tabaco
- Evitar el alcohol
- Medicación
- Cuidado de los pies
- Análisis de sangre, control del fondo de ojo y revisiones sanitarias



Cuidar la alimentación, movernos y hacer actividad física a diario, mantener un peso saludable, evitar el tabaco y el alcohol, cuidarse los pies y tomar la medicación (si es necesaria) son los cuidados básicos para un mejor control de la diabetes.

Para pensar...

- **¿Estoy motivado/a para cuidarme?, ¿cómo me veo?**

- **¿Qué factores son los que más influyen en mi diabetes?**
  - Exceso de peso.
  - Falta de actividad física.
  - Alimentación poco saludable.
  - Otros.

- **De entrada, ¿qué creo que es lo que me va a resultar más fácil?, ¿por qué?**

- **¿Y qué creo que es lo que más me va a costar?, ¿por qué?**



4.1 Conocer y manejar la diabetes: Alimentación

Una alimentación equilibrada nos aporta la energía y los nutrientes necesarios para tener salud y es muy importante para la prevención y el tratamiento de distintas enfermedades y factores de riesgo cardiovascular (colesterol elevado, hipertensión arterial y exceso de peso). En el caso de la diabetes tipo 2 ayuda a evitar subidas o bajadas de los niveles de glucosa sanguínea, a mantener un peso saludable y a evitar o retrasar las complicaciones.Es importante adaptar la alimentación a las preferencias de cada persona (tradición, cultura, creencias, objetivos de salud, motivos económicos) y mantener el placer de comer, que en nuestra cultura es un momento muy importante.

Comer variado, equilibrado y saludable:

✓ Para mantener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos de los diferentes grupos: frutas, verduras, cereales mejor si son integrales, tubérculos, legumbres, frutos secos, huevos, pescado, carne.

✗ Es recomendable evitar los alimentos ultraprocesados (ricos en calorías, azúcares, sal y grasas de baja calidad y pobres en fibra y micronutrientes esenciales): bebidas azucaradas como los "refrescos" o zumos, comida preparada, carnes procesadas, embutidos, bollería y repostería, galletas, cereales de desayuno, o salsas y cremas industriales entre otros.

Conocer los alimentos ricos en hidratos de carbono:

En la diabetes los alimentos que más influyen en las cifras de glucosa son los hidratos de carbono. Por este motivo es necesario aprender a reconocerlos y poder controlar las cantidades que comemos.

✓ Hay hidratos de carbono que se absorben lentamente que están en los cereales, (pan, maíz, arroz, pasta, cuscús…), tubérculos (patatas, batatas…), fruta, legumbres y lácteos. Es importante comer una cantidad parecida todos los días que mantenga unos niveles estables de glucosa en sangre. Sin embargo, si un día realizamos más actividad física debemos aumentar su consumo.

✗ También hay otros hidratos de carbono de absorción rápida que se recomienda evitar o consumir de manera muy ocasional. Se encuentran en azúcares y harinas refinadas como cereales de desayuno, galletas, dulces, bollería industrial, o bebidas azucaradas ("refrescos" o zumos, aunque sean naturales). Ojo con los azúcares añadidos (p. ej. en panes, yogures u otros productos de consumo diario).

¿Cómo comer?

El método del plato es una manera fácil y visual de comprender la proporción de alimentos que son recomendables que lleve una comida principal, para que sea saludable y equilibrada.

- La **mitad de plato (2/4 partes)** se ocupará con verduras y hortalizas. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra, con contenido bajo en hidratos de carbono.
- Un **cuarto del plato** se llenará con lo que llamamos farináceos (cereales y tubérculos): maíz, arroz, pan, pasta, cuscús, patatas, batatas, etc. Estos aportan hidratos de carbono.
- En el **otro cuarto** se reservará para alimentos proteicos como legumbres, pescados y mariscos, carnes magras, tofu, huevos, frutos secos y semillas.
- **Acompañado de agua para beber y fruta** de temporada o lácteos no azucarados como postre. Si se añade pan hay que tener en cuenta la cantidad de farináceos del plato.
- El **aceite** más saludable es el de oliva virgen extra, se recomienda utilizarlo tanto para cocinar como para aliñar.

De esta forma nos aseguramos que la alimentación incluye alimentos de distintos grupos, siendo variada y equilibrada. También se puede aplicar esta regla a platos más elaborados que son habituales en nuestro día a día.



En cuanto a la
frecuencia y características de cada alimento:

- Comer **al menos 2 veces al día verduras.** Una de ellas mejor cruda (ensalada). Cuanto más variado, mejor, se recomienda comer verduras de diferentes colores.

- Comer **al menos 2-3 piezas de fruta fresca** de tamaño mediano (o equivalente) a diario. Comer la fruta entera, sin triturar ni hacer zumo. Los zumos de frutas, incluso los caseros, es mejor evitarlos dado que no son saludables. La fibra, que se pierde al exprimir la fruta, es la que ayuda a mantener el azúcar en la sangre dentro de los valores deseados además de tener beneficios para la salud del corazón, el aparato digestivo y ayudar a evitar el exceso de peso.

- Comer de manera habitual **frutos secos** sin sal, crudos o tostados (un puñado con mano cerrada **de 3 a 7 días a la semana**).

- Priorizar el consumo de **legumbres (mínimo 4 veces por semana)** como fuente de proteínas.

- Consumir **pescado 3-4 días por semana.** Priorizar el pescado azul (sardina, atún, bonito, salmón, caballa, trucha).

- Consumir **2-3 lácteos al día.** Evitar los que tengan azúcares añadidos. No es necesario que sean desnatados.

- Respecto al grupo de los farináceos (cereales y tubérculos) conviene ajustarse al **cuarto del plato** explicado anteriormente para comer una cantidad parecida todos los días y conseguir mantener unos niveles estables de glucosa en sangre. Recuerda que estos alimentos son **pan, arroz, maíz, pasta, cuscús, patatas o batatas,** entre otros. Siempre que sea posible, escoge pan, arroz y pasta integrales, que resultan mucho más saludables que sus versiones refinadas ("blancas").

- Comer **máximo 4 raciones por semana de carnes**, priorizando carne blanca de pavo, pollo o conejo. Mejor piezas magras y retirar la grasa. Evitar el consumo de embutidos y otras carnes procesadas (hamburguesas, salchichas). Conviene que el consumo de carne roja (cerdo, vaca, cordero, caballo, etc.) no sea muy habitual.

- El consumo de **huevos** puede formar parte de una dieta saludable, sin que haya suficientes argumentos para restringir su consumo.

- Utilizar de **3 a 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen** extra al día. Evitar cualquier otro tipo de aceite.

Disfrutar de una alimentación equilibrada es uno de los pilares para cuidar de la diabetes

Algunas aclaraciones más:

- Es más importante el tipo de alimento que comemos que cuántas veces comemos. Según el tratamiento farmacológico y tus hábitos, puede variar el **número de comidas diarias** recomendables para tu caso (3-5 ingestas/día).

- Además, es recomendable que habitualmente comamos alimentos crudos, también que **cocinemos** hervido, al vapor, al horno, guisado, a la plancha, salteado o escalfado. Conviene evitar los fritos, rebozados y empanados. La verdura y la fruta resulta más saludable en trozos que en purés o zumos.

- El arroz y la pasta se absorben más lentamente si son integrales y no se cuecen en exceso. Se recomienda comer pan integral, evitar versiones procesadas que aguantan en la despensa sin estropearse (signo de que llevan conservantes que pueden ser azúcares, sal y/o grasa).

- Sobre los **edulcorantes** pueden ser un método transitorio para dejar de consumir azúcar, aunque lo ideal es evitarlos y acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos y ser capaces de disfrutarlos.

- Lo ideal es basar la alimentación principalmente en **alimentos frescos**. Para poder hacer buenas elecciones, es importante fijarnos en la **etiqueta nutricional** e ignorar el marketing del empaquetado.

No siempre el tener menos calorías implica que el alimento sea más saludable. La **lista de ingredientes** nos informa de los mismos ordenados de mayor cantidad a menor cantidad. Se deben evitar productos con azúcar o equivalentes y aceites o grasas que no sean aceite de oliva. Es más probable que un alimento sea saludable si tiene pocos ingredientes y no una lista infinita.

Sinónimos de azúcar en el etiquetado:





Para pensar...

¿Qué es para mí lo más importante a tener en cuenta en mi alimentación?

Las siguientes son recomendaciones para llevar una alimentación equilibrada para una persona con diabetes. Hago una "x" en aquellas medidas que ya hago, y que me planteo o no hacer:

Recomendaciones	Ya lo hago	Me planteo hacerlo	No me planteo hacerlo
A pesar de que en ocasiones es difícil por las responsabilidades laborales y de cuidados, intento comer a la misma hora y 3-5 veces al día.			
Evitar o consumir de manera muy ocasional alimentos ultraprocesados (como comida preparada, carnes procesadas, embutidos, bollería y repostería, galletas, cereales de desayuno, o salsas y cremas industriales, entre otros).			
Beber casi exclusivamente agua. Evitar o consumir de manera muy ocasional bebidas azucaradas tipo "refrescos" o zumos.			
Hacer una dieta rica en:			
Verdura (al menos 2 raciones al día).			
Fruta (al menos 2-3 piezas al día).			
Frutos secos (un puñado con mano cerrada 3-7 días a la semana).			
Legumbres (mínimo 4 veces por semana).			
Hacer un consumo moderado de pan, arroz, pasta, patata, cuscús... (1/4 del plato).			
Consumir pan, arroz, pasta y cuscús integrales, en lugar de sus versiones refinadas ("blancos").			
Consumir preferentemente pescado y carnes blancas (pollo, pavo, conejo), en lugar de carnes rojas.			
Usar aceite de oliva virgen extra en lugar de aceite de girasol, mantequilla, tocino o manteca.			
Si tengo un exceso de peso, adecuar la cantidad de comida.			
Cocinar preferentemente a la plancha, al vapor, al horno o hervido.			
Leer los ingredientes de los productos que consumo.			

¿Qué apoyos creo que tengo para mejorar mi alimentación?, ¿qué o quién creo que puede ayudarme a mejorarla?

4.2 Conocer y manejar la diabetes: Actividad física

La actividad física aporta múltiples beneficios a todas las personas, de cualquier edad, tanto a mujeres como a hombres, y sea cual sea su estado de salud. Además, es un elemento **fundamental para mejorar la evolución de la diabetes**. Igualmente, tiene otros beneficios para la salud al ayudar a conseguir valores saludables de tensión arterial y colesterol, y a mantener un peso adecuado, que es muy importante en las personas con diabetes.

Se recomienda:

- **Reducir el sedentarismo** disminuyendo el tiempo que se pasa en postura tumbada o sentada y sustituyendo la actividad sedentaria por cualquier actividad física. Desplazarse caminando o en bicicleta y utilizar las escaleras son medidas importantes para reducir el sedentarismo. Cuando realicemos una actividad sedentaria se recomienda incluir momentos de movimiento ligero cada 30-60 minutos.

- Realizar **actividad física aeróbica**, que es la que ejercita más el trabajo del corazón y los pulmones, como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o hacer spinning o zumba. Se recomienda realizar al menos entre 150 y 300 minutos a la semana de ejercicio moderado (permite hablar sin sentir que falta el aire) o entre 75 y 150 minutos a la semana de ejercicio vigoroso (difícil hablar mientras se practica). Se puede realizar una combinación equivalente de ambos.

- Hacer **ejercicios de fuerza muscular** que engloben los principales grupos musculares (pesas, bandas elásticas, ejercicios tipo sentadillas, flexiones) al menos dos días por semana.

- En personas mayores de 65 años, se recomienda incorporar además **actividades de flexibilidad y equilibrio** (ejercicios, estiramientos, yoga, pilates) al menos tres días por semana.

- Se recomienda comenzar poco a poco, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.



Para pensar...

- **¿Cuánto tiempo paso sentado o tumbado?, ¿qué podría hacer para reducir mi sedentarismo?**

- **¿Cómo llevo el moverme y hacer actividad física en mi día a día?**

- **¿En qué puede ayudar el moverme y la actividad física en el control de mi diabetes?**

- **¿Qué tipo de actividad física me gusta o podría realizar?, ¿qué oferta deportiva tengo en mi barrio o pueblo?**

Una forma sencilla de comenzar es incorporar la actividad física en la vida diaria: subir por las escaleras, desplazarse a pie o en bicicleta, realizar las tareas del hogar, hacer la compra o cuidar una huerta.

- **¿Qué actividades de las que realizo en la actualidad en coche o en autobús podría hacer andando o en bicicleta?**

- **Reflexión sobre mi día a día:**

Elementos que me facilitan hacer actividad física	Elementos que me dificultan hacer actividad física

- **¿Qué puedo hacer para superar estas dificultades?**

4.3 Conocer y manejar la diabetes: Sueño

El sueño es importante dentro de un estilo de vida saludable. Un descanso adecuado está relacionado con la capacidad de pensar y el estado de ánimo, con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, las defensas y el mantenimiento de un peso adecuado. También se relaciona con enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2.

Para **mejorar la evolución de la diabetes**, con un buen control glucémico y menos complicaciones, se recomienda:



Dormir entre 6-8 horas al día.

Además, si se tiene costumbre de echar siesta, que no sea más larga de 30 minutos.



Acostarse temprano y levantarse temprano.

Tiene beneficios para el control de la diabetes frente al riesgo de acostarse y levantarse tarde.



Cuidar la buena calidad del sueño.

Es aconsejable tener un sueño continuo sin interrupciones y una adecuada profundidad del mismo con la sensación de haber descansado bien. Algunos hábitos para mejorar la calidad del sueño y al mismo tiempo la evolución de la diabetes, son:

- Evitar pantallas (TV, móvil, tablet…) 2 horas antes de acostarse.
- Realizar ejercicio físico de manera regular, evitando realizarlo si es posible 3 horas antes de irse a dormir.
- Evitar tomar café o té por la tarde-noche.
- Si se fuma, no hacerlo 1 hora antes de irse a la cama.
- Evitar tomar alcohol.
- Cenar ligero por la noche.
- Procurar un espacio confortable, que la habitación esté oscura, a una temperatura adecuada y dormir con ropa cómoda.

Para pensar...

- **¿A qué hora suelo irme a dormir? ¿A qué hora me levanto por la mañana? ¿Cuántas horas duermo habitualmente? ¿Me planteo realizar algún cambio al respecto?**

- **¿Tengo la costumbre de echarme la siesta? ¿Cuánto dura mi siesta normalmente?**

- **¿Generalmente me despierto con sensación de haber descansado? ¿Tiendo a despertarme o tener que levantarme durante la noche?**

- **¿Me acuesto y levanto temprano? ¿Me gustaría hacer cambios en este sentido?**

- **¿Qué hábitos creo que puedo cambiar para dormir mejor?**

Dormir entre 6-8 horas al día, acostarse y levantarse temprano, y tener una sensación de buen descanso son parte del cuidado de la diabetes.

4.4 Conocer y manejar la diabetes:
Un peso saludable.

Mantener un peso saludable es un elemento **fundamental para conseguir un buen control de la diabetes**. Además, sabemos que tener o acercarnos a nuestro peso saludable ayuda a tener mejor salud y prevenir enfermedades vasculares (como el infarto cardiaco o el ictus), muchos tipos de cáncer y numerosas enfermedades de las articulaciones.

El **Índice de Masa Corporal (IMC)** nos ayuda a conocer el peso saludable en función de la altura. Puedes encontrar diferentes calculadoras en internet que te ayudarán a calcularlo de manera sencilla introduciendo tu peso y tu altura.

Clasificación	IMC (Kg/m²)
Bajo peso	**< 18,5**
Peso saludable	**18,5-25**
Sobrepeso	**25-30**
Obesidad	**> 30**

En el peso influye lo que se come y lo que se consume en la vida diaria, en el trabajo y con la actividad física que se realiza. Por eso es importante llevar una alimentación saludable y hacer actividad física.

Si necesitas perder peso, se recomienda que la **pérdida de peso** sea **gradual y mantenida** en el tiempo; se recomienda un ritmo de pérdida entre 0,5 y 1 kg a la semana.

Tener un peso saludable es fundamental para controlar la diabetes



Para pensar...

- ¿Cuál es mi peso actual?

- ¿Cuál es mi Índice de Masa Corporal (IMC)?

- Teniendo en cuenta mi Índice de Masa Corporal (IMC), ¿considero que sería saludable modificar mi peso?

- Si es así, ¿qué medidas puedo poner en marcha para alcanzar y mantener un peso saludable?

- ¿Qué apoyos creo que tengo para mejorar mi peso?



4.5 Conocer y manejar la diabetes:
Evitar el tabaco

Mantenerse sin fumar o abandonar el tabaco es fundamental para prevenir y controlar las complicaciones de esta enfermedad. Al igual que la diabetes, el tabaco lesiona las arterias lo que contribuye a que tengamos más riesgo de enfermedades cardiovasculares, como un infarto de corazón o un ictus, o problemas de riñón o de circulación en las piernas. Además, el consumo de tabaco se relaciona con numerosas enfermedades como muchos tipos de cáncer e importantes enfermedades de los pulmones. Por último, sabemos que el humo del tabaco es perjudicial para la salud de quienes te rodean y el medio ambiente.

- **Dejar de fumar es posible**. El primer paso es pensar si se desea dejar de fumar, después, proponérselo y buscar un buen momento para hacerlo. Para ello, es importante entender por qué se fuma y saber por qué se quiere dejar de fumar, identificar cuáles van a ser los momentos más difíciles, pensar qué se va a hacer y tener previsto cómo controlar los síntomas de la abstinencia (ansiedad, irritabilidad, dificultad de concentración), que van disminuyendo poco a poco. Es útil reforzarse y reconocerse con posibilidades para hacerlo, contar con personas que puedan ayudarnos, hacerse un plan y cumplirlo.

- Puedes consultar en tu centro de salud sobre los **diferentes apoyos** con los que puedes contar para dejar de fumar.

No fumar es una medida fundamental para prevenir las complicaciones de la diabetes, ¡anímate a dejarlo!



Para pensar...

En relación al tabaco, las siguientes cuestiones resultan importantes:

- **¿Tengo motivos por los que me gustaría dejar de fumar? ¿Cuáles son mis motivos? ¿Quiero dejar de fumar?**

- **¿Cómo es mi forma de fumar?**
  - ☐ **Situaciones o momentos en los que más fumo.**
  - ☐ **Qué me aporta el fumar.**
  - ☐ **Número de cigarrillos fumados al día.**

- **¿Es este un buen momento para dejar de fumar? ¿Por qué?**

- **Si deseo dejar de fumar,**
  - ☐ **¿Qué me ayudaría a tomar la decisión de dejar de fumar?**
  - ☐ **¿Con qué apoyos puedo contar?**
  - ☐ **¿Cuándo me planteo dejarlo?**
  - ☐ **¿Cómo lo haría?**
  - ☐ **¿Qué me ayudaría en el día a día a mantenerme sin fumar?**

4.6 Conocer y manejar la diabetes:
Evitar el alcohol

El consumo de alcohol está muy arraigado en nuestra cultura. Se bebe para celebrar, socializar o por placer, entre otros motivos. Una imagen social tolerante y una publicidad engañosa minimizan sus efectos negativos, sin embargo, el consumo de alcohol es perjudicial para la salud.

A pesar de que en el pasado se ha hablado de que el alcohol podía resultar saludable, a día de hoy no se recomienda su consumo dado que sabemos que produce numerosas enfermedades como algunos tipos de cáncer (boca, laringe, esófago, hígado, colon, mama, etc.), enfermedades del hígado, hipertensión arterial, deterioro cognitivo o diabetes.

El alcohol tiene **efectos negativos** particulares en las personas con diabetes:

- Puede provocar hipoglucemias, siendo mayor este riesgo en personas que toman determinadas medicaciones para la diabetes (como Metformina, por ejemplo).
- Aporta muchas calorías favoreciendo el aumento de peso.
- Suele asociarse a un peor control de la diabetes y a más riesgo de sufrir complicaciones de la misma. Por ejemplo, si se tiene hipertensión arterial o problemas en la sensibilidad de los pies (neuropatía diabética) o en los ojos (retinopatía diabética) relacionados con la diabetes, el alcohol puede provocar que estas enfermedades tengan una peor evolución.

Todo consumo de alcohol siempre implica un riesgo por lo tanto se recomienda **no consumir alcohol** y si se hace **no superar** cantidades superiores a una consumición al día en mujeres (una caña, media copa de vino o un chupito) o dos al día en hombres (una jarra de cerveza, una copa de vino o dos chupitos). Se debe evitar especialmente el consumo de cerveza dado que sube mucho la glucemia (azúcar en sangre).

Evitar o reducir el consumo de alcohol tiene importantes beneficios para la salud y ayuda a prevenir complicaciones en la diabetes.

Para pensar...

Revisar el consumo que hago de alcohol me permitirá ser más consciente y tomar mejores decisiones.

Día	Tipo de bebida	Cantidad de bebida (nº)	Unidades (UBE)	Total unidades/día
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

- **¿Me gustaría hacer algún cambio?**

¿Qué es una bebida estándar de alcohol?

- Una bebida estándar (UBE) contiene 10 gr. de alcohol puro.
- Los gramos de alcohol varían según el tamaño de la consumición.

1 UBE



Una caña
(5%) 250 ml



Media copa
de vino
(10%) 125 ml



Un chupito
(40%) 30 ml

2 UBEs



Una jarra
de cerveza
(5%) 500 ml



Una copa
de vino
(10%) 250 ml



Dos chupitos
(40%) 60 ml

4.7 Conocer y manejar la diabetes:
Medicación

Por lo general, el inicio de la enfermedad se puede controlar con alimentación saludable, actividad física y teniendo un peso adecuado, después, si no es suficiente, puede hacer falta utilizar antidiabéticos orales o inyectados, y en algunos casos, con el tiempo, puede necesitarse insulina. A veces se usan varios medicamentos en combinación o insulina de forma temporal o permanente. El tratamiento varía según la evolución de la diabetes.

Es importante tomar la medicación en la forma y cantidad indicada.

Las familias de medicamentos que ayudan a controlar la glucosa en la sangre son:

- **Antidiabéticos orales o inyectados**, son los fármacos que primero se utilizan en la Diabetes Mellitus tipo 2. Pueden ser de varios tipos.
- La **insulina inyectada**, habitualmente se usa cuando no se consigue un buen control de la enfermedad con los antidiabéticos orales o inyectados. Al ponerse insulina se puede sentir cierto miedo a los pinchazos, actualmente las agujas para inyectarla son muy finas. Es importante conocer las medidas para su conservación y uso.

Aunque no es frecuente en la diabetes tipo 2, a veces la glucosa en la sangre puede disminuir demasiado con la medicación u otras circunstancias como hacer un ayuno prolongado o practicar actividad física intensa. Por eso, si te lo ha recomendado un profesional sanitario, es recomendable tener a mano algún alimento con alto contenido en azúcar.

La medicación ayuda a controlar la diabetes cuando no es suficiente con una alimentación saludable, actividad física y un peso adecuado.



Para pensar...

- **¿Conozco la medicación que tomo para la diabetes?**

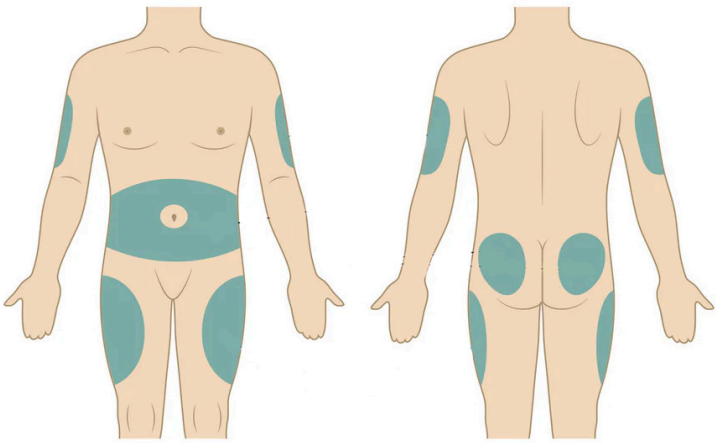
- **¿Considero importante la medicación en el control de mi enfermedad?**

Se ha hablado de la importancia de planificar la vida con horarios regulares, pero con respecto a la medicación,

- **¿Me acuerdo de tomarla o hay ocasiones en las que se me olvida?¿Qué puedo hacer para recordar que tengo que tomar la medicación?**

Si utilizo insulina u otros fármacos inyectados, pongo un 1 en lo que ya hago y un 2 en aquello que podría plantearme hacer:

- ☐ Conservar en el frigorífico los que todavía no se han utilizado y a temperatura ambiente la que está en uso.
- ☐ No exponer la insulina a luz o calor intensos.
- ☐ Evitar pinchar en el mismo sitio, rotando las zonas de inyección (muslos, brazos y abdomen) y dentro de ellas.
- ☐ No reutilizar las agujas, después de cada inyección desechar la aguja con precaución.
- ☐ Revisar con la enfermera o el enfermero la técnica de inyección y las siguientes zonas de punción:



4.8 Conocer y manejar la diabetes:
Cuidado de los pies

En la diabetes puede haber menor circulación de la sangre en los pies y una **disminución de la sensibilidad** nerviosa al frío, al calor y al dolor, lo que favorece la aparición de heridas o úlceras. Mantener la glucosa en la sangre en las cifras adecuadas, no fumar y controlar la tensión arterial ayuda a prevenir problemas en los pies.

También es importante seguir una serie de **cuidados** que veremos a continuación. Si no ves bien o no puedes moverte para cuidar de tus pies es mejor que pidas ayuda a una persona cercana o acudir a un servicio de podología.

Si te puede ayudar, tienes disponible el tríptico "Cuidado de los pies en personas con diabetes" que resumen las principales recomendaciones. Puedes acceder a su versión digital a través del siguiente código QR o puedes solicitar su versión física a tus profesionales de referencia.

Con un buen control de la enfermedad y cuidándose los pies a diario, es poco probable que se den problemas



Para pensar...

Las siguientes son recomendaciones para los cuidados de los pies. Las que ya hago las señalo con un "1" y aquellas que puedo plantearme hacer las señalo con un "2":

- **Observación:**
  - ☐ Mirarse a diario y despacio los pies buscando cortes, heridas, rozaduras o zonas rojas. Puede ayudar usar un espejo para ver las zonas más escondidas, como la planta del pie.

- **Higiene y cuidado de pies y uñas:**
  - ☐ Lavar los pies cada día en agua templada (comprobar la temperatura) con jabón con pH neutro. Secarlos suavemente, sin frotar y poniendo especial atención a las zonas de entre los dedos.
  - ☐ Utilizar crema hidratante, extendiéndola bien y evitando aplicarla entre los dedos.
  - ☐ Cortar o limar las uñas en línea recta usando una lima de cartón o tijeras de punta redonda.
  - ☐ Si se tienen callos, heridas, ampollas o rozaduras, no tocarlos ni usar cuchilla, hoja de afeitar, callicidas, etc. Mejor acudir al centro de salud o a un servicio de podología.

- **Calzado y calcetines:**
  - ☐ Usar siempre calzado cómodo y transpirable.
  - ☐ Usar calcetines de lana o algodón sin costuras, y cambiarlos cada día.
  - ☐ No usar ligas o calcetines ajustados ya que pueden dificultar la circulación.
  - ☐ Inspeccionar el interior del calzado antes de ponérselo.

- **Otros hábitos:**
  - ☐ No caminar descalzo.
  - ☐ No aplicar calor o frío directamente en los pies (bolsa de agua, manta eléctrica, brasero o similares). La sensibilidad puede ser menor y pueden aparecer ampollas o quemaduras sin darse cuenta.

4.9 Conocer y manejar la diabetes: Análisis de sangre y seguimiento sanitario

Conocer la cantidad de glucosa en sangre es importante para saber cómo evoluciona la enfermedad y tomar **decisiones sobre el autocuidado.** Las cifras son variables para cada persona y en situaciones diversas. Para conocer la cantidad de glucosa en sangre pueden ayudarnos tres tipos de mediciones:

■ **Hemoglobina glicosilada:**
Se mira a través de un análisis de sangre y es la mejor forma para valorar la evolución de la diabetes. Nos indica la cantidad media de glucosa en la sangre durante los últimos 2-3 meses. Habitualmente se recomienda realizar un control cada seis meses a través de un análisis de sangre en tu centro de salud. Generalmente se considera un buen control una cifra inferior al 7%, pero este objetivo debe concretarse con el personal de referencia en función del tiempo de evolución de la diabetes, de la edad y de otros problemas de salud.

■ **Glucemia capilar (pinchazo de la yema del dedo):**
Es necesaria en personas que utilizan insulina inyectada o determinados fármacos para la diabetes, no se recomienda de manera generalizada. Nos muestra la cantidad de glucosa en la sangre en el momento de realizarla. Si fuese necesario el personal de medicina o enfermería te lo indicará.

Glucemia capilar	Objetivos de control	Precisa intervención
Antes de desayunar, comer y cenar	90-130 mg/dl	Más de 140 mg/dl
Después de desayunar, comer y cenar (2 horas)	Hasta 180 mg/dl	Más de 200 mg/dl
Al acostarse	100-140 mg/dl	Más de 160 mg/dl

■ **Sensores de glucosa:**
Son dispositivos diseñados para medir los niveles de glucosa en sangre de forma continua o intermitente. Están indicados en personas con diabetes en tratamiento con insulina que requieren al menos seis punciones al día para monitorizar el azúcar en sangre.

Aunque es imprescindible adecuarlo a cada situación, en general, se suele recomendar realizar entre tres y cuatro consultas anuales con tu equipo de enfermería y medicina del centro de salud. En éstas se revisa cómo evoluciona la enfermedad y se identifican posibles medidas para incorporar en tu plan de autocuidados.

También se realizan otras pruebas y valoraciones para el seguimiento de la misma (electrocardiograma, control de la tensión arterial y el colesterol, valoración de la sensibilidad en los pies y fondo de ojo). El equipo de profesionales de referencia explicará los niveles de colesterol saludables en cada situación.

Para pensar...

- ¿Acudo a las revisiones de enfermería y medicina de manera regular?
- ¿Realizo el análisis de sangre con la frecuencia acordada con mis profesionales de referencia?
- Si se me ha recomendado realizar el autoanálisis de glucemia capilar, ¿lo realizo con la frecuencia que me han indicado?
- ¿Cumplo los objetivos de control (hemoglobina glicosilada y/o glucemia capilar) que me he marcado junto con el personal de enfermería y medicina de referencia?

La hemoglobina glicosilada es la prueba fundamental para conocer el grado de control de la diabetes



5 Prevenir complicaciones a largo plazo

Tener un buen control de la diabetes resulta muy importante ya que la glucosa alta en la sangre de forma continuada daña los siguientes órganos:



Corazón y aparato circulatorio:

La diabetes puede afectar a las arterias y provocar un infarto de corazón, un ictus o problemas de circulación de la sangre en las piernas. El riesgo aumenta mucho si se fuma. Además, es fundamental mantener un peso saludable y tener la tensión arterial bien controlada.



Nervios:

La diabetes puede provocar calambres musculares, hormigueos o una disminución de la sensibilidad que puede facilitar la aparición de úlceras en los pies. La lesión de los vasos sanguíneos y de los nervios puede provocar en las mujeres sequedad vaginal y reducción de la libido, y en los hombres problemas de erección. Todo ello puede hacer que sea más difícil disfrutar de las relaciones. Ante estos problemas, suele ayudar consultarlo con el equipo de profesionales de referencia del centro de salud.



Ojos:

Con el tiempo se pueden dañar los pequeños vasos que llevan la sangre a los ojos y esto produce daño en la retina (retinopatía). Se puede notar visión borrosa, moscas volantes o disminución de la agudeza visual. Para detectar estos problemas de manera precoz es importante realizar revisiones del fondo de ojo al menos cada dos años, tu profesional de enfermería o medicina de referencia te lo solicitará.



Riñones:

También pueden dañarse los vasos que llevan la sangre a los riñones provocando que estos no hagan bien su función. Esto se vigila en los análisis de sangre periódicos de seguimiento que se hacen. También puede haber infecciones frecuentes de orina.

Para pensar...

- **Para prevenir las complicaciones a largo plazo, ¿qué me planteo hacer?**
- **Si fumo ¿me planteo dejarlo?**
- **¿Qué tal está mi peso?**
- **¿Cómo es mi alimentación?**
- **¿Practico actividad física?**
- **¿Qué tal está mi tensión arterial?**
- **¿Qué tal está la hemoglobina glicosilada?**
- **¿Realizo revisiones con el equipo del centro de salud y retinografías (valoración de la retina) para hacer el seguimiento de mi diabetes?**
- **¿Sigo las recomendaciones para el cuidado de mis pies?**

Tener un buen control de la diabetes evita o retrasa la aparición de complicaciones en el corazón, el aparato circulatorio, los nervios, los ojos y los riñones

6 Prevenir complicaciones a corto plazo: hipoglucemia e hiperglucemia

Aquellas personas que utilizan insulina u otros fármacos, o que tienen dificultades en el control de la diabetes, pueden sufrir episodios de hipoglucemia o hiperglucemia. **Cuando la glucosa en sangre está muy alta o muy baja** puede ser grave y requerir atención sanitaria urgente.

HIPOGLUCEMIA

Es el "bajón o bajada de azúcar". Los síntomas se suelen notar cuando la glucosa en la sangre es menor de 60-70 mg/dl.

Causas

- Tomar más medicación de la necesaria
- Comer pocos hidratos de carbono
- Saltarse comidas o ayunar
- Hacer más actividad física de lo habitual
- Beber alcohol

Síntomas

- Sudor frío
- Cansancio extremo
- Palpitaciones
- Temblor
- Nerviosismo
- Hambre
- Visión borrosa

HIPERGLUCEMIA

Se da cuando la glucosa en la sangre está alta, generalmente por encima de 250 mg/dl, aunque varía para cada persona.

Causas

- Olvidar tomar la medicación
- Comer demasiados hidratos de carbono.
- No hacer actividad física regularmente
- Estar enfermo/a (fiebre)
- Fármacos

Síntomas

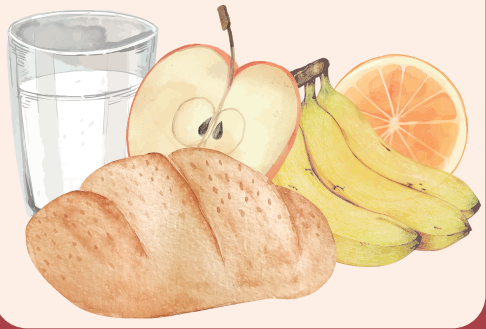
- Sentir mucha sed
- Sentir la boca seca
- Orinar mucho
- Sentir cansancio
- Vomitar

Tener algunos cuidados puede ayudarnos a evitar episodios de hipoglucemia e hiperglucemia

Absorción rápida



Absorción lenta



Para pensar...

- **¿He tenido alguna vez una hipoglucemia o hiperglucemia?, ¿qué he hecho en estas situaciones?**

- **Si me ocurriese, éste sería un resumen de cómo podría manejar la situación: ¿conozco los pasos recomendados en cada caso?**

HIPOGLUCEMIA
(menos de 70 mg/dl)

Qué hacer:

1º Análisis de glucemia capilar (yema del dedo).

2º Si es menos 70 mg/dl tomar 15 gramos de azúcar/glucosa (por ejemplo):

- 3 cucharaditas de azúcar, 1-2 sobres o 2-3 terrones.
- 175 ml de zumo o refresco (comprobar cantidad de azúcar en etiqueta, evitar cafeína).
- 1 cucharada sopera de miel (15 ml).

3º A los 15 minutos nuevo control y:

- Si es menor de 70 mg/dl volver repetir lo anterior.
- Si es mayor de 70 mg/dl, tomar 15 gramos de hidratos de carbono de absorción lenta (por ejemplo): 1 vaso de leche, 30 gramos de pan o una pieza de fruta.

4º Si es muy baja o no mejora comiendo, avisar al centro de salud o a otros servicios de urgencia.

HIPERGLUCEMIA
(más de 250 mg/dl)

Qué hacer:

1º Análisis de glucemia capilar (yema del dedo).

2º Seguir la pauta si se tiene. Si no se tiene pauta, las cifras son muy elevadas comparadas con mis cifras habituales o hay además síntomas (náuseas y vómitos, falta de apetito, mucha sed, mayor frecuencia de orinar, cansancio, respiración rápida, boca seca, confusión) consultar con mi centro salud o con otros servicios de urgencia de referencia.

- **¿He hablado sobre este tema con mis familiares, amistades y en mi lugar de trabajo para que sepan los síntomas de la bajada de azúcar en sangre y sobre cómo me pueden ayudar si ocurriese?**

7 Un plan para cuidarme

Para controlar la diabetes es importante que las personas tengamos en cuenta algunos cuidados de forma consciente en el día a día. Es importante **prever cómo hacerlo** en la vida cotidiana, en situaciones del trabajo, en fiestas y celebraciones, o al estar fuera de casa o de viaje.

Para poder manejar la diabetes es necesario:

Conocer mejor qué es y qué me supone tener diabetes:
Mi experiencia personal de autocuidado, las informaciones que me han dado sobre la diabetes, lo que yo creo sobre la enfermedad, qué me puede pasar, cuáles son los cuidados necesarios o qué supone en mi vida tener diabetes y cómo la llevo.

Pensar más sobre las formas de cuidarme:

Conocer mejor qué factores suben la glucosa de la sangre (la alimentación y algunos alimentos en concreto), y qué factores la bajan (la actividad física y la medicación), y analizar alternativas que supongan un equilibrio entre ellos, en las distintas situaciones y momentos de la vida.

Elaborar un plan personal de autocuidados:

Reflexionar sobre las dificultades y beneficios de cuidarme, pensar las diferentes alternativas, decidir cuáles son las que más se ajustan a mi modo de vida y hacerme un plan, ensayarlo e ir ajustándolo. Cada persona sabe la mejor forma de adaptarlo a su día a día.

A veces puede resultar costoso mantener los cambios, por ello, es importante **incorporarlos en las rutinas cotidianas**, hacerlos nuestros y no abandonarlos.

Desde tu centro de salud, pueden ayudarte a conocer mejor la diabetes y a hacer un plan para cuidarte.

Es importante además incluir otros recursos y **apoyos** con los que puedas contar como familiares o personas cercanas, paseos que puedas realizar o actividades que te gusten y se realizan en tu zona.

Controlar la diabetes ayuda a sentirse mejor y prevenir complicaciones

Para pensar...

Para elaborar mi plan personalizado es importante conocer las recomendaciones, analizar mi situación de partida, plantearme unos objetivos y concretar las acciones para avanzar hacia ellos.

Recomendaciones	Situación de partida	Mis objetivos y plazos para alcanzarlos	Mis acciones para acercarme a mis objetivos
Alimentación saludable: ■ Hacer 3-5 comidas al día ricas en frutas, verduras, frutos secos y legumbres. ■ Evitar dulces, galletas, bollería industrial, bebidas azucaradas tipo "refrescos" o zumos, patatas fritas industriales o aperitivos similares, platos precocinados, otros alimentos ultraprocesados, carnes rojas y embutidos.			
Reducir el sedentarismo: Reducir el tiempo en postura sentada o tumbado.			
Actividad física: ■ 150-300 minutos de actividad aeróbica moderada o 75-150 minutos de actividad intensa a la semana. ■ Ejercicios de fuerza muscular al menos dos días por semana.			
Sueño: ■ Dormir entre 6-8 horas al día. ■ Acostarse y levantarse temprano.			
Mantener un **peso saludable** (IMC 18,5- 25 kg/m^2)			
Si fumo: **dejar de fumar**			
Tomar, sin olvidos, la **medicación** pautada			
Realizar **análisis de sangre** cada seis meses			
Realizar **seguimientos** periódicos con mis profesionales sanitarios de referencia			
Cuidado de los pies			
Mantener la **tensión arterial** menor de 140/90 mmHg			
Mantener **niveles de colesterol** en los niveles saludables			

Notas:

Otros idiomas:

Castellano

Euskara

العربية

Français

English

Para más información

Asociación Navarra de Diabetes (ANADI):
C/ Curia, 8 bajo
31001 - Pamplona
Tel. 948 207 704
info@anadi.es
www.anadi.es

Federación Española de Diabetes (FEDE):
Centro Cívico "La Avanzada"
C/ la Habana, 35
28945 - Fuenlabrada (Madrid)
Tel. 916 908 840
fede@fedesp.es
www.fedesp.es

Escuela de Salud Navarra
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
C/ Leyre, 15
31003 – Pamplona
Tel. 848 423 450
escueladesalud@navarra.es
www.escueladesalud.navarra.es

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra

Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua