



S

EL

TE

RE

BE

LO

D!
ES
DIABETES,
TOMATELA
EN
SERIO!

12H - 24H

A

J

DÍ

DE

LA



DUERME LAS HORAS NECESARIAS

En general, un adulto necesita al menos 7 horas de sueño para descansar tanto físicamente como mentalmente. ¡Intenta cumplir las recomendaciones!

12-7 AM



ESTADO DE ÁNIMO Y CONTROL DE LA GLUCOSA

La motivación es fundamental para afrontar el control de la diabetes y los autocuidados que requiere la enfermedad. Tu médico te indicará, en función de tu medicación y otras características individuales, si debes realizar autocontroles de glucemia y con qué frecuencia. Pero la mejor evaluación de la diabetes es la hemoglobina glicosilada, que se realiza en las visitas médicas de control: en general, se recomiendan valores inferiores a 7%. El cuidado de los pies, la vista, el control del peso, etc. son necesarios para evitar las complicaciones de la diabetes.^{1,2}

7 AM



DESAYUNO SALUDABLE Y TOMA DE LA MEDICACIÓN

El desayuno debe ser, junto con el almuerzo del mediodía, la comida que aporte una mayor cantidad de calorías. Puede contener pan con embutido, fruta (mejor entera que en zumo, para conservar la fibra) y leche o yogurt (mejor lácteos desnatados, por su menor contenido en grasas de origen animal, es decir, saturadas). Si tomas medicación para la diabetes, no te saltes ninguna toma: si notas algún síntoma o molestia que sospeches que puede estar relacionado con la medicación, consúltalo con tu doctor.²

8 AM



**¿HAS PROBADO A IR PASEANDO
HASTA EL TRABAJO O UTILIZAR LAS
ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR?**

Aprovecha las actividades y obligaciones de la vida diaria para practicar ejercicio: el acúmulo de sesiones de 5-10 minutos de ejercicio no estructurado a lo largo del día (evitar el ascensor y subir escaleras, evitar vehículos motorizados y caminar o ir en bicicleta para desplazarse, etc.) producen beneficios metabólicos y cardiovasculares similares a los obtenidos a través de la práctica en una sola sesión de 30-60 minutos de ejercicio estructurado.²

9 AM



OPTA POR UN TENTEMPÍE SALUDABLE A MEDIA MAÑANA

Fruta, yogurt desnatado, una rebanada de pan con pavo o jamón dulce, etc. son alimentos sanos y ligeros, ideales para consumir como tentempié. Hay que evitar productos que contengan azúcar refinado, la bollería industrial, los aperitivos tipo patatas chips u otros alimentos procesados, pues estos son hipercalóricos, ricos en grasas saturadas y trans y contienen exceso de sal. ¡Ojo con los alimentos especiales para diabéticos! La mayoría no se ajustan a las recomendaciones.²

11 AM

REFERENCIAS

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2014. Diabetes Care January 2014 vol. 37 no. Supplement 1 S14-S80.
2. Medidas para un control óptimo de la diabetes mellitus II. Documento realizado con el asesoramiento del Dr. Ricardo Gómez Huelgas y el Dr. Antonio Hormigo (1 de agosto de 2014)



S

EL

TE

RE

BE

LO

A

J

DI

DE

LA

D!
ES
DIABETES,
TOMATELA
EN
SERIO!

00H - 12H



**¡A COMER!: MEJOR UN TUPPER CON
COMIDA CASERA O, SI COMES DE MENÚ,
OPTA POR UNA DIETA EQUILIBRADA**

La alimentación es el pilar fundamental del tratamiento de la diabetes. Siempre que tu médico no recomiende lo contrario, las pautas a seguir son las mismas que para la población general: tres comidas diarias (desayuno, comida y cena) de estilo mediterráneo tradicional, donde predomine el pescado y la carne blanca sobre carne roja, el consumo de legumbres, cereales integrales, frutas y productos lácteos desnatados. El aceite de oliva debe constituir la grasa de adición fundamental y, el agua, la bebida por excelencia.^{1,2}

1-2 PM



NO OLVIDES TUS CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS

Son importantes para evitar las complicaciones de la diabetes (enfermedad del riñón, del corazón, problemas en los pies, en la vista, etc.). En el paciente estabilizado, se recomienda al menos dos visitas médicas al año (una cada seis meses), que normalmente serán con el médico de cabecera. Si tu diabetes no está bien controlada, estas visitas podrán ser más frecuentes e implicar algún especialista. ¡Aprovecha para preguntar todas tus dudas al médico o enfermero/a, están ahí para ayudarte!²

4 PM



**HIPOGLUCEMIAS.
¿HAS MERENDADO? CUIDADO CON
EL CONSUMO DE AZÚCARES REFINADOS**

Prevenir la hipoglucemia es una medida crítica en el manejo de la diabetes. Algunos consejos son: controlar la glucemia antes de inyectarse insulina; adecuar la dosis de insulina al ejercicio físico que vaya a realizarse; y adaptar la ingesta de hidratos de carbono que, tomados en la cantidad y proporción adecuada, constituyen un componente importante de una dieta sana. Eso sí, debes evitar los azúcares refinados (azúcar, miel, repostería, helados, refrescos que no sean ni light ni cero, etc.)²

5-6 PM



**NO OLVIDES IR AL GIMNASIO
O HACER EJERCICIO VARIAS
VECES A LA SEMANA**

El ejercicio aeróbico es el más recomendado para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2: caminar, bailar, nadar, ciclismo, etc. Elige la actividad que más te guste o divierta y que mejor se adapte a tu estilo de vida. En general, se aconseja realizar 30-60 minutos, un mínimo de cinco veces a la semana, pero la intensidad y frecuencia deberá adecuarse a la edad y características de cada persona, por lo que es importante consultarlo con tu médico. Cuidado también con las hipoglucemias a la hora de hacer ejercicio.^{2,3}

7 PM



LIMITA EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

Si es fumador, debes abandonar completamente el consumo de tabaco, pues se asocia a un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer o muerte prematura. Tu médico de cabecera puede ayudarte, incluyéndote en un programa de deshabituación. En los pacientes con diabetes tipo 2, el consumo moderado de vino tinto es aceptable excepto en casos de sobrepeso y obesidad, riesgo alto de hipoglucemia o diabetes no controlada.^{2,3}

8 PM



**¡ES LA HORA DE LA CENA!
RECUERDA QUE LA FORMA EN QUE COCINAS
ES TAN IMPORTANTE COMO LO QUE COMES.**

A la hora de cocinar los alimentos evita fritos y rebozados, y no abuses de salsas y rellenos; pues aportan una cantidad significativa de calorías. Es preferible cocinar los alimentos a la plancha, hervidos, al horno o al vapor. Estas recomendaciones son especialmente importantes en pacientes con sobrepeso u obesidad e hiperlipemia. Comer bien no tiene por qué ser aburrido, existen una infinidad de succulentas recetas basadas en la dieta mediterránea aptas para personas con diabetes y para todos los gustos.^{2,4}

9 PM



**NADA COMO UN POCO
DE LECTURA PARA RELAJARSE Y
CONCILIAR MEJOR EL SUEÑO**

Antes de dormir, evita realizar actividades que puedan producir insomnio, como la práctica de ejercicio.
¡Ojo con las hipoglucemias nocturnas! Haz un control de glucemia antes de acostarte y, si es necesario, toma un suplemento de hidratos de carbono.

11-12 PM

REFERENCIAS

- 1.** Fundación Dieta Mediterránea. Diez recomendaciones básicas de la dieta mediterránea. Disponible en: <http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/decalogo/>. Último acceso 28 de agosto de 2014.
- 2.** Medidas para un control óptimo de la diabetes mellitus II. Documento realizado con el asesoramiento del Dr. Ricardo Gómez Huelgas y el Dr. Antonio Hormigo (1 de agosto de 2014).
- 3.** American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2014. Diabetes Care January 2014 vol. 37 no. Supplement 1 S14-S80.
- 4.** Artola Menéndez S, P. Sánchez Porro P. Consejos básicos sobre autocuidados para pacientes con diabetes tipo 2 (monografía e Internet). Madrid: Comunidad de Madrid. Disponible en: <http://www.madrig.org/>. Último acceso: 28 de agosto de 2014.