



día mundial de la diabetes

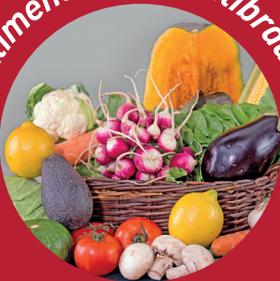
14 noviembre

Prevenir sus
complicaciones
es posible

En Argentina, **1 de cada 10 adultos tiene diabetes**. Esta enfermedad es la causa principal de **problemas cardiovasculares, ceguera, fallo renal y amputación de extremidades inferiores**.

Pero **estas complicaciones se pueden prevenir o retrasar**. Para eso, es importante seguir algunas recomendaciones:

Alimentación equilibrada:



Elija **lácteos descremados** y alimentos sin azúcar agregada

Sume **frutas y verduras**

Prefiera **legumbres, panes y cereales integrales**

Consuma **carnes sin grasa**

Beba **agua** y evite las **bebidas azucaradas**, como las gaseosas

Distribuya la comida de **4 a 6 veces en el día**, para que varíe menos el nivel de glucemia

Reduzca la cantidad de sal en las preparaciones, y evitar los alimentos ricos en sodio

Evite el consumo del alcohol

Moverse al menos 30 minutos al día ayuda a:

Mantener un **peso adecuado**

Mejorar su estado físico

Controlar el **nivel de azúcar en sangre**

Disminuir **riesgo de obesidad y otras enfermedades o complicaciones**

Actividad física:



elijan hacer algo que le guste, como andar en bici, caminar, hacer deportes

Cumplir con el tratamiento y los controles de salud

Es muy importante no fumar. Incluso unos pocos cigarrillos por día hacen daño a las arterias



Los ojos puestos en la **prevención de la ceguera**

Más de una tercera parte de las personas con diabetes desarrollarán **pérdida de la visión**.

El **control de la diabetes** y sus complicaciones comienza en la **atención primaria de salud** y debería incluir la **detección de complicaciones** como la retinopatía diabética.

Pregunte a su médico dónde y cuándo debe realizarse **examen ocular completo**.

Cuidado de los **pies**

El daño a los nervios que produce la diabetes puede hacer que **pierda la sensación en los pies** y que no sienta cuando tiene un corte, una ampolla o una llaga. Este tipo de lesiones se pueden transformar en **úlceras o infecciones**.

Además, por el daño en los vasos sanguíneos, puede suceder que los pies **no reciban suficiente sangre y oxígeno**, por lo que una infección puede demorar más en curarse.

Para **evitar los problemas en los pies**, además de **controlar los niveles de azúcar**, es importante:

Mantener una **buena higiene** de los pies (lavarlos todos los días)

Revisar los pies todos los días

Mantener la **piel humectada**

Cortarse regularmente las **uñas** y limar suavemente los **callos**

Proteger los pies del **frío** y del **calor**



Más información:

PROGRAMA CÓRDOBA DIABETES

procordiadiabetes@gmail.com

O en el hospital o centro de salud más cercano:

