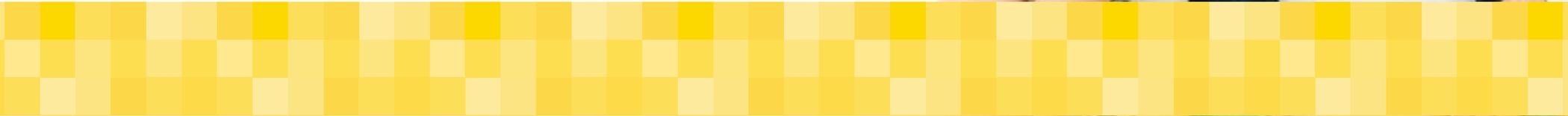




*Cuando pienses en azúcar usa SLENDA.®*

**Calendario para  
pacientes con diabetes**



## VIVIENDO CON DIABETES

Actualmente puedes controlar la diabetes cumpliendo con un plan de alimentación, realizando actividad física, tomando tus edicamentos y asistiendo a grupos para compartir tips y experiencias.

Un control adecuado y constante de la diabetes te permitirá tener una mejor calidad de vida.

Los cuidados del paciente con diabetes son muy importantes, ya que ayudan a prevenir complicaciones. Llevar una vida sana de forma adecuada y disciplinada otorga una gran calidad de vida.

En este calendario encontrarás información y recomendaciones útiles para un cuidado integral de tu diabetes.

- |   |   |
|---|---|
|  Alimentación              |  Pies                   |
|  Ejercicio                |  Salud bucal           |
|  Hiperglucemia            |  Complicaciones        |
|  Hipoglucemia             |  Enfermedades agudas   |
|  Endulzantes sin calorías |  Viajes y recreaciones |
|  Piel                     |  Mediciones médicas    |



La diabetes es un padecimiento que se desarrolla cuando el páncreas no produce insulina, produce poca o está defectuosa.

La insulina es la hormona que permite el paso de glucosa (azúcar) de la sangre a la célula para obtener energía.

Existe una etapa de prediabetes que se presenta como intolerancia a la glucosa o niveles alterados de glucosa en ayunas, y la transición a diabetes puede tardar muchos años o puede presentarse en poco tiempo.

### EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE DIABETES:

**Diabetes tipo 1:** es cuando hay nula producción de insulina y requiere de la administración diaria de la misma.

**Diabetes tipo 2:** es cuando la producción de la insulina es insuficiente o defectuosa.

**Diabetes gestacional:** se desarrolla a partir de la semana 20 de embarazo, por resistencia a la insulina.

#### Otros tipos específicos:

- Defectos genéticos en la acción de la insulina
- Enfermedades del páncreas exocrino
- Endocrinopatías
- DBT inducida por drogas o químicos
- Infecciones

### VALORES DE REFERENCIA PARA EL CONTROL DEL PACIENTE CON DIABETES.

METAS DEL TRATAMIENTO	BUENO	REGULAR	MALO
Glucemia en ayunas (mg/dl)	<100	110-140	>140
Glucemia postprandial (mg/dl)	<140	<200	>240
Colesterol total (mg/dl)	<200	200 - 239	240
Triglicéridos en ayuno (mg/dl)	<150	150 - 200	>200
Colesterol HDL (mg/dl)	>40	35 - 40	<35
Presión arterial	<120/80	121-129/81-84	>130/85
Hemoglobina glucosilada (HbA1c)	6.5%	6.5 - 8%	>8%

Consulta el glosario al final del calendario.  
Fuente: Guía técnica para capacitar al paciente con diabetes.



# DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulten en un gasto de energía mayor que en reposo.

El ejercicio es una actividad física planeada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo el mantenimiento del acondicionamiento físico.

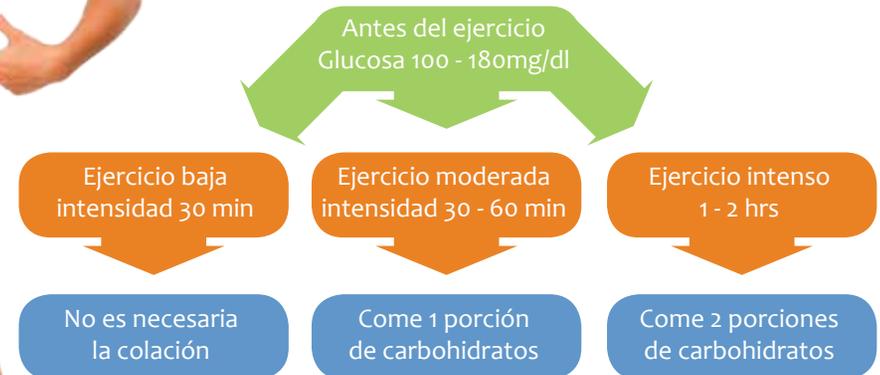
El ejercicio es otra herramienta para controlar la glucosa (azúcar en la sangre), es importante que inicies con actividades de baja intensidad y si lo deseas puedes incrementarla poco a poco.



Consulta a tu médico o entrenador especializado en diabetes.

Es muy importante que antes de realizar ejercicio midas tu glucosa (azúcar en la sangre) pues de ésta dependerá el tipo, tiempo e intensidad, así como si necesitas una colación antes.

Puedes consultar los alimentos sugeridos en la parte de conteo de carbohidratos. El ejercicio es fundamental para un apropiado control de los niveles de glucosa en la sangre.



**Baja intensidad:** tai-chi, caminata ligera, baile de salón, repeticiones sin carga.

**Moderada intensidad:** bicicleta, patinar, trotar, natación estilo libre, repeticiones, pilates, yoga, tenis.

**Intenso:** maratón, natación estilo mariposa, esquiar, correr, basquetbol, fútbol.



Evita consumir manteca, mantequilla, chicharrón de cerdo, chorizo, crema y aceite de coco por su alto contenido de grasa.

Peso corporal \_\_\_\_ kg

Cuando comas carne roja, elige aquella que tenga menos grasa como: aguayón, bola, falda de res y cabrito.

Medición de presión arterial \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mmHg

Retira la piel y toda la grasa visible del pollo antes de cocinarlo o consumirlo.

Evita los alimentos fritos, capeados y/o empanizados.

El ejercicio mejora la función de la insulina para utilizar de manera óptima la glucosa.

Medición de glucosa antes de cenar \_\_\_\_ mg/dl

Procura utilizar ropa cómoda y tenis adecuados cuando realices ejercicio.

Medición de glucosa 2 horas después de cenar \_\_\_\_ mg/dl

Es importante que le avises a tu entrenador o algún compañero que tienes diabetes.

Procura comer pescado 2 a 3 veces por semana.

Es importante que tengas un diario de alimentos.

El diario de alimentos es anotar todo lo que comes y bebes, incluyendo cantidades y horarios.

Realiza de 4 a 5 comidas, tomando en cuenta el horario de tus medicamentos y actividades.

Comienza tu rutina de ejercicio de manera progresiva. Consulta a un especialista para orientarte.

No olvides realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos antes de iniciar tu rutina de ejercicio.

Evita realizar ejercicio en condiciones de frío o calor extremos.

