

Consejos Para Diabéticos

DECÁLOGO
DEL
DIABÉTICO



COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1º circunscripción



Consejos Para Diabéticos

DECÁLOGO DEL DIABÉTICO

Conozca sus niveles de glucosa en sangre. Compruébelos con regularidad.



Averigüe cuál debe ser su peso normal. Manténgalo en ese nivel.



Realice una dieta baja en azúcar.



Aplicáse la insulina o tome los medicamentos tal como se lo indicó el médico.

Realice alguna actividad física. Programe con su médico aquella que más se adapte a sus posibilidades.



Cumpla con las visitas al médico y respete todos sus consejos con relación a la dieta, ejercicios, medicamentos y control.



Tenga siempre a mano un dulce, azúcar, fruta o glucosa para el caso de una hipoglucemia.



Lleve con Ud. la tarjeta que lo identifica como diabético, puede serle útil ante cualquier evento relacionado con su salud.

Higienice diariamente sus pies. Revíselos periódicamente.



Recomiende a sus familiares que se midan los niveles de glucosa regularmente. Hay muchas personas que no saben que son diabéticos. Ayude a detectarlos.



**La diabetes
impide el correcto aprovechamiento
de los alimentos que ingerimos.
Es una afección hereditaria y crónica.**

Signos más comunes:



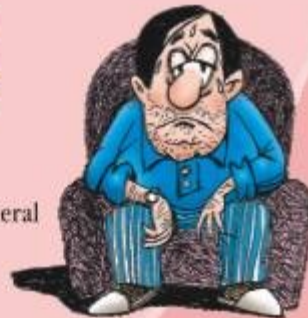
Orina más de lo habitual



Sed intensa



Aumento de apetito



Cansancio general

**Ante estos síntomas es importante consultar
al médico, él confirmará el diagnóstico.**

Uno de los principales desencadenantes de la enfermedad, además del factor genético, es la alimentación: demasiados dulces, postres, cereales refinados, grasas, lácteos no descremados y grasas saturadas que engordan exageradamente y elevan el colesterol. Los otros son la vida sedentaria y el stress.



***El diabético
es absolutamente capaz
de vivir plenamente como
cualquier otro individuo.***

***Puede ser un excelente
deportista, ejercer una
profesión, trabajar con
toda normalidad y tener
hijos sin inconvenientes.***

***Para ello es necesario
conocer qué es la diabetes
y seguir las indicaciones
de su médico.***

Teléfonos Útiles

Hospital "Dr. José María Cullen"

Av. Freyre 2150
Tel.: (0342) 457 3357

Hospital de Niños "Dr. Orlando Alassia"

Mendoza 4151
Tel.: (0342) 456 2224

Asociación Santafesina de Diabéticos (ASDI)

Cruz Roja Argentina 1838
Tel.: (0342) 458 1306

*El compromiso de
trabajar por su salud*

COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1° circunscripción

Crespo 2837 - Tel.: 0342-410 1000
(3000) Santa Fe
cfstafe@satlink.com www.colfarsfe.com.ar

