

Para saber si tenés **Diabetes** es necesario hacer un análisis de sangre.

La Diabetes tipo 2 es una enfermedad que se puede prevenir.

Para su tratamiento, es fundamental realizar:



ejercicio
30 minutos
por día

ó

ejercicio
15 minutos
2 veces por día

Caminar
Andar en bicicleta
Bailar
Subir escaleras
Limpiar

Para estas actividades es importante que uses medias y zapatos que no te lastimen los pies.



*Consejos de
alimentación saludable*
para personas con Diabetes

Repartí los alimentos
en **4 comidas**

Evitá las frituras

Usá poca sal

Comé 5 porciones diarias
de **frutas y verduras**

Aumentá el
consumo de fibras
(*salvado de avena,
vegetales verdes
frutas con piel,
arroz integral*)

Elegí carne
con **poca grasa**

Cociná el **pollo sin piel**

Si consumís alcohol,
hacelo en forma
responsable.

Cuidado de pies

Si tenés **Diabetes** es muy importante cuidar tus **pies** con mucha atención.

Revisá tus pies todos los días

- **Consultá** inmediatamente si encontrás una ampolla o herida.
- **Cortá** las uñas en forma recta, limá los bordes.
- **Secá** bien los pies después de bañarte.
- **Usá** calzado cómodo.
- **No acerques** los pies al fuego.
- **No uses** bolsas de agua caliente.

Si no se controla, el azúcar elevada en sangre va dañando las arterias produciendo lesiones en órganos importantes: **riñones, ojos, corazón, cerebro, piel** (dificultad en la curación de heridas).

¡No dejes de ir a tu próximo control!