




¡Informate!

EN TU CENTRO DE SALUD
TE ESTAMOS ESPERANDO.



 **Ministerio de Salud**
Presidencia de la Nación

Cualquier consulta comunicate al
0800-666-3300
o ingresá a la página
www.remediar.gob.ar

REMEDIAR
+REDES

DIABETES

¿Cómo Cuidar tu Corazón?



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es el aumento de azúcar en sangre (hiperglucemia)
Puede ser una enfermedad silenciosa durante años...

¡Informate!

REMEDIAR
+REDES

 **Ministerio de Salud**
Presidencia de la Nación

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)

Para saber si tenés diabetes es necesario hacerse un análisis de sangre. La Diabetes Tipo 2 es una enfermedad que se puede prevenir. Para el tratamiento de la diabetes es fundamental realizar ejercicio 30 minutos por día o 15 minutos dos veces por día:

CAMINAR

ANDAR EN BICICLETA

BAILAR

SUBIR ESCALERAS

LIMPIAR

ES IMPORTANTE USAR MEDIAS Y ZAPATOS QUE NO TE LASTIMEN LOS PIES

Algunos consejos de alimentación saludable para personas con diabetes

REPARTÍ LOS ALIMENTOS EN 4 COMIDAS

EVITÁ LAS FRITURAS

PONELE POCA SAL A LAS COMIDAS

COMÉ 3 FRUTAS POR DÍA

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

REDUCÍ EL CONSUMO DE ALCOHOL

¡Atención!

Si tenés diabetes es muy importante cuidar tus pies con mucha atención. Revisá tus pies todos los días:

SI ENCONTRÁS UNA AMPOLLA O HERIDA
CONSULTÁ INMEDIATAMENTE.

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 NI USES
BOLSAS DE AGUA CALIENTE.

