

RECOMENDACIONES

Controle su peso.



Su alimentación debe ser variada, aumente su consumo en frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales. Cocine con aceite de oliva



Realice entre cinco o seis comidas al día y coma siempre a la misma hora



Coma alimentos frescos y poco preparados, evitando tomar platos precocinados. No tome bollería, helados, conservas, snacks,....

Evite tomar azúcares simples: glucosa, sacarosa, fructosa, ... Mejor tomar azúcares complejos: pasta, legumbre, arroz, patatas, cereales, pan,... Utilice los edulcorantes artificiales con moderación



Es aconsejable caminar al menos a paso ligero diariamente

media hora



NO FUME

EVITE EL ALCOHOL, si toma algo, hágalo con las comidas

REALICE CONTROLES PERIÓDICOS DE SUS GLUCEMIAS

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU FARMACÉUTICO

"Estamos para ayudarle a cuidar su salud"

Tu farmacia te informa



TENGO DIABETES

Tel.: 91 607 40 10
Info@farmaciamolliero.com
www.farmaciamolliero.com

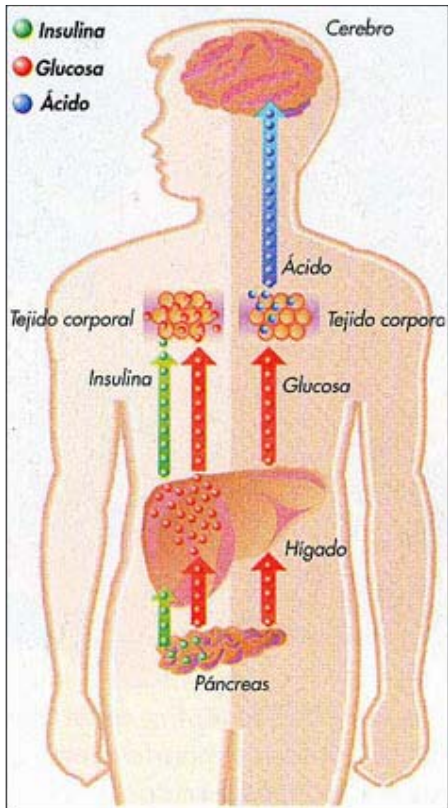
Farmacia Molliero
C/ Fátima, 33
28943 Fuenlabrada

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico que se manifiesta por unos niveles de glucosa en sangre (**glucemia**) por encima de los límites normales.

Si no se trata adecuadamente, estos niveles alcanzan valores excesivamente altos, dando lugar a las complicaciones agudas (hipoglucemia, cetosis, coma) o crónicas (alteraciones visuales, problemas renales, enfermedades vasculares, cardiopatías) de la diabetes.

¿POR QUÉ SE PROVOCA?



La glucosa que comemos pasa a la sangre y desde ahí y gracias a la insulina llega a los distintos órganos para obtener la energía necesaria para desarrollar cualquier trabajo.

Cuando no hay insulina (Diabetes Mellitus tipo 1) o cuando se produce en poca cantidad (Diabetes Mellitus tipo 2), la glucosa se acumula en la sangre, dando lugar a la **hiperglucemia**. Cuando la hiperglucemia es muy alta el organismo elimina la glucosa por la orina dando lugar a **glucosuria**.

¿CÓMO SABER SI SOY DIABÉTICO?

Haciendo una determinación de glucosa en sangre

Valores anormales de glucemia

Glucosa al azar	Mayor de 200 mg/dl con síntomas
Glucosa en ayunas	Mayor de 126 mg/dl
Glucosa a las dos horas de comer	Mayor de 200 mg/dl

Los síntomas que sugieren una diabetes son poliuria (orinar mucho), polifagia (apetito atroz), polidipsia (mucho sed), pérdida de peso sin causa, infecciones urinarias o cutáneas repetidas.

SOLO EL MÉDICO PUEDE DIAGNOSTICAR LA DIABETES

Si los valores son normales repetir los análisis cada tres años

TRATAMIENTO

1. Dieta
2. Ejercicio físico moderado
3. Determinaciones de glucosa en domicilio
4. Fármacos (antidiabéticos orales o insulina)
5. Educación diabetológica

Su farmacéutico le ayudará con el manejo de su diabetes

 **Farmacia Molinero**