

# Boletín Informativo

Departamento Clínico de PharmPix

## Manejo de la Diabetes

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta como su cuerpo regula el azúcar para tener energía. Es importante controlar la diabetes para estar saludable y sentirse bien. Esta guía le ayudará a entender la diabetes y cómo cuidarse.



### ¿Cómo afecta la diabetes el cuerpo?

Si el cuerpo no regula el azúcar de forma correcta, el azúcar se acumula en la sangre y puede provocar problemas de salud. Por ejemplo, puede causar síntomas como cansancio, mucha sed, visión borrosa, mucha hambre, heridas que tardan en curarse y orinar con frecuencia.

### ¿Por qué es importante monitorear el azúcar en la sangre?

Conocer sus niveles de azúcar en sangre ayuda a tener mejor control de la condición y saber si los medicamentos están funcionando. Por lo general, se recomienda un valor de azúcar en sangre entre 80-130 mg/dL antes de las comidas y un valor menor a 180 mg/dL de 1 a 2 horas después de las comidas. Habla con su médico sobre estos niveles y de qué hacer si el valor está fuera del rango.

### Manejo de medicamentos:

Es importante que se tome o se administre sus medicamentos según las instrucciones de su médico. Si tiene alguna duda o inquietud, puede preguntarle a su médico o farmacéutico.

## Dieta y Nutrición:

Lleve una dieta balanceada. Coma una mezcla de vegetales, frutas, granos enteros, proteínas y grasas saludables. Evite el consumo de alimentos tales como jugos con azúcares añadidas, refrescos, galletas, bizcocho, dulces, comida frita y comida rápida (fast-foods). Comer porciones más pequeñas también es beneficioso para controlar el azúcar en la sangre.

<b>Proteínas</b>	Pollo, Pescado, Frijoles
<b>Frutas</b>	Manzanas, Naranjas, Peras, Fresas
<b>Vegetales</b>	Brócoli, Zanahorias, Espinacas
<b>Granos enteros</b>	Arroz integral, Pan integral
<b>Grasas saludables</b>	Nueces, aguacate, semillas

## Ejercicio y Actividad Física:

El ejercicio ayuda a controlar el azúcar en la sangre y mantiene su corazón saludable. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda hacer 150 minutos semanales (por ejemplo 30 minutos por 5 días) de ejercicio moderado. Esto puede ser caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o bailar. Siempre consulte a tu doctor antes de empezar un ejercicio nuevo.

## Otros:

Manejar el estrés y dormir de 8 a 10 horas cada noche son cambios importantes para su salud. No fume y limite el consumo de alcohol. Visite su médico cada 3 a 6 meses. Además, verifique sus pies a diario y cuide sus ojos.



### REFERENCIAS:

1. American Diabetes Association. (n.d.-a). The big picture: Checking your blood glucose. Diabetes Tests | ADA. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care/checking-your-blood-sugar>
2. American Diabetes Association. (n.d.). Weekly exercise targets. Weekly Exercise Targets | ADA. <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/weekly-exercise-targets>
3. Únete a nosotros en la lucha. Vivir con diabetes no es fácil - podemos ayudarte | ADA. (n.d.). <https://diabetes.org/espanol#:~:text=La%20Asociaci%C3%B3n%20Americana%20de%20la%20Diabetes%20%28ADA%29%20est%C3%A1%20la%20diabetes%20%E2%80%94%20ganar%20de%20de%20todos%20nosotros>.
4. Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Living with diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/index.html#:~:text=Tips%20for%20living%20well%20with%20diabetes%201%20Healthy,dark%20and%20cool%20%2865%20degrees%20is%20recommended%29.%20>
5. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2024, January 6). Diabetes management: How lifestyle, daily routine affect blood sugar. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.com/conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>
6. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care/checking-your-blood-sugar>

