

# Plan de alimentación saludable

La alimentación es una parte clave del tratamiento.



Sigue el plan que indique tu médico o nutricionista y ten en cuenta:


- 🍏 Come tres comidas principales y dos refrigerios pequeños al día.
- 🍏 Prefiere frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y agua.
- 🍏 Evita azúcares, bebidas gaseosas, fritos y harinas refinadas.
- 🍏 Controla las porciones y mantén horarios regulares para comer.


Comer bien es cuidar tu salud y tu corazón.



# Cuidado de los pies

Las personas con diabetes deben revisar sus pies todos los días.

Lávalos con agua tibia y jabón suave. 

Sécalos bien, especialmente entre los dedos. 

Usa crema hidratante, pero no entre los dedos. 

Revisa si hay heridas, ampollas o enrojecimiento. 

Usa zapatos cómodos y evita andar descalzo. 

Consulta si notas cambios en el color o la sensibilidad de tus pies. 

## Vivir con Diabetes es posible

Con control médico, buena alimentación, actividad física y apoyo familiar, puedes mantener una vida activa y saludable.

El conocimiento y el autocuidado son tus mejores aliados.

### Contacto

 604 448 30 20

 [www.bellosalud.gov.co](http://www.bellosalud.gov.co)



**ESE BelloSalud**  
Juntos construimos vidas saludables

# Vivir con Diabetes:

cuida tu salud cada día

 Vigilado Supersalud

# ¿Qué es la Diabetes Mellitus?



Es una enfermedad crónica que se presenta cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente.

# Control de glicemia y uso de medicamentos

El control del azúcar en la sangre es fundamental para evitar complicaciones. Mide tu glicemia según indicación médica.



# Reconoce los signos de hipoglucemia e hiperglucemia



Esto causa un aumento del nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, lo que puede afectar órganos como el corazón, los ojos, los riñones y los pies.

## Existen dos tipos principales:

Tipo **1**: el cuerpo no produce insulina.

Tipo **2**: el cuerpo no usa bien la insulina o produce poca.



Usa tus medicamentos o insulina en los horarios prescritos.



No suspendas ni cambies la dosis sin orientación médica.



Lleva un registro de tus controles.

## Recuerda:

el tratamiento constante mantiene tu salud estable

## Hipoglucemia

(azúcar baja)

Temblor, sudor frío, mareo, palidez o hambre repentina. Actúa rápido: consume un dulce, jugo o azúcar disuelta en agua.

## Hiperglucemia

(azúcar alta):

Mucha sed, cansancio, orina frecuente o visión borrosa.



Busca atención médica si los síntomas persisten.