

Controlar la diabetes, EN 4 PASOS



Aprender sobre la enfermedad

- Qué es
- Cómo se trata
- Qué síntomas produce
- Qué consecuencias puede causar



Aprender sobre los factores clave de la diabetes

- Glucemia (azúcar en sangre)
- Colesterol
- Presión arterial



Aprender a vivir con diabetes

- Alimentación saludable
- Peso corporal adecuado
- Actividad física
- Automonitoreo de la glucemia
- Tratamiento correcto
- Manejo del estrés



Realizar los controles médicos necesarios

- Chequeo médico general
- Examen de presión arterial
- Control del peso
- Revisión de pies
- Análisis de sangre y orina
- Estudio de microalbuminuria en orina para detección de lesión renal incipiente
- Control de la salud bucodental
- Control oftalmológico con fondo de ojos anual
- Vacunas

