

Consejos para la Diabetes

Cuidado de los pies

1

Cuide sus pies si tiene diabetes. Observe sus pies diarios para chequear ampollas, uñas enterradas, lunares, cortadas, o cualquier inflamación. Si siente que algo no está normal con sus pies, habla con su doctor lo más pronto posible.

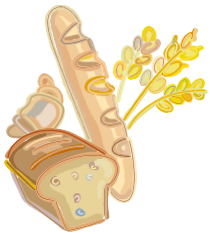


2

Levante los pies al sentarse. Mueva los dedos de los pies y el tobillo. Intente hacer este ejercicio por 5 minutos entre 2 a 3 veces al día. Al sentarse, no cruce los pies por mucho tiempo.



Dieta



1

Coma saludablemente para mantener los niveles de azúcar en la sangre bajos. Evite el consumo de comidas altas en azúcar y en grasa. Busque comidas altas en fibra. Papas, frijoles, avena, y granos enteros son buenas elecciones. Cuando esté leyendo los ingredientes, busque comidas que tengan la palabra “entera” entre los ingredientes.



2

Tenga cuidado con el tamaño de las porciones. La mitad de su plato debería de ser solo vegetales como el brocoli, la ensalada, o tomates. La otra mitad de su plato debe de ser dividida en dos. En un cuarto del plato, se puede comer carnes bajas en grasa, pescado, o pollo. En el otro cuarto se debe de comer carbohidratos como el arroz, el maíz, o la papa.



Consejos para la Diabetes

La Seguridad



- 1 Mantenga practicas seguras mientras hace ejercicio. Siempre mantenga su carnet de identificación. Considere traer una lista de las medicaciones que consume. Mantenga siempre una merienda de emergencia para controlar los niveles de azúcar en la sangre



- 2 Revise sus niveles de azúcar en la sangre antes de empezar el ejercicio. Si los niveles de azúcar están muy bajos o se siente mareado, coma su merienda para alzar los niveles de azúcar en la sangre.

Ejercicio

- 1 Intente de hacer 30 minutos de ejercicio diarios. Intente de sudar y alzar el ritmo del corazón. Manténgase hidratado tomando bastante agua durante las actividades de ejercicio



- 2 Empiece lento. Camine diario. Parquee su vehículo lejos para tener que caminar más. Empiece a usar las escalas más que el ascensor. ¡Muy pronto puede empezar a correr y a montar en bicicleta! Siempre hable con su doctor antes de empezar un programa de ejercicio nuevo

