



## Consejos para la Diabetes

### Cuidado de los pies

1

Cuide sus pies si tiene diabetes. Observe sus pies diariamente 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 opciones. Cuando esté leyendo los ingredientes, busque comidas que tienen 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 toma. 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 Trate de hacer ejercicio por 30 minutos cada día. Trate de sudar y aumente el su latido del corazón cuando esta activo. Debe beber mucha agua cuando esta haciendo ejercicio.



- 2 Empiece lentamente. Camine cada día. Puede estacionar su coche más lejos de la tienda y puede tomar la escalera en vez del 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.

