

# ¿Qué es?

La diabetes es un trastorno metabólico que se manifiesta por unos niveles de glucemia elevados. Se produce por la falta de secreción de insulina por parte del páncreas o por la disminución de su efecto (esta hormona es la encargada de transformar en energía los hidratos de carbono).

El control de la diabetes puede reducir el riesgo de tener graves complicaciones de salud.

Para mantener la enfermedad a raya sigue estos consejos:

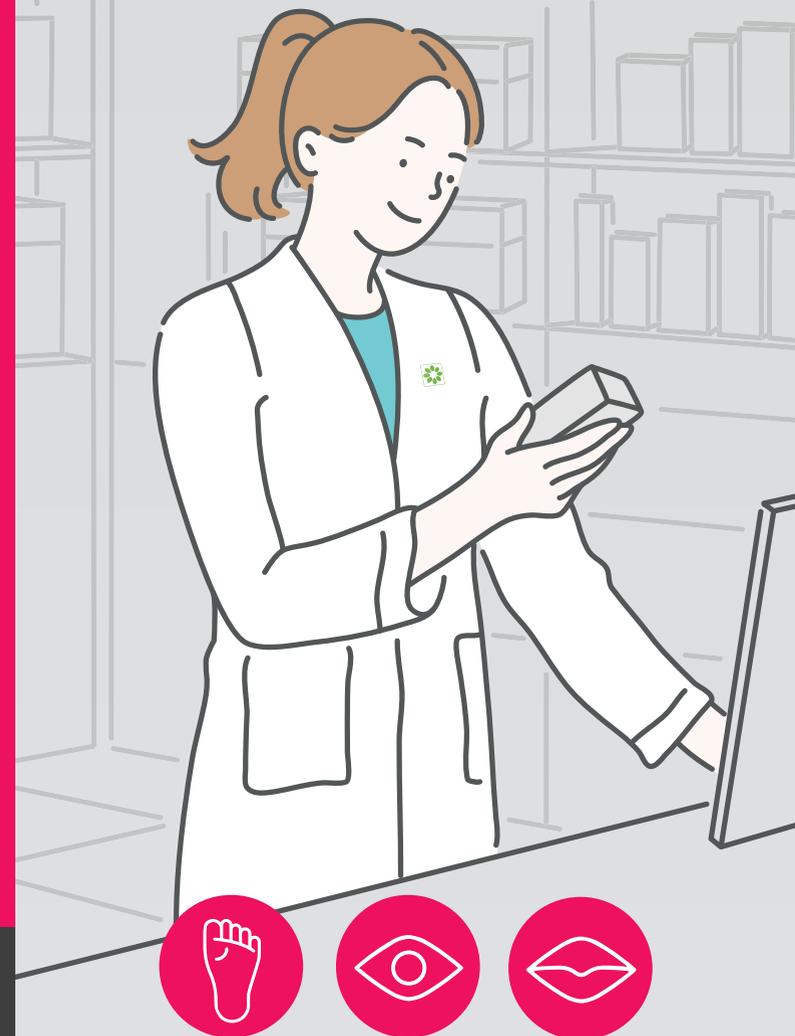
- ✓ Sigue una dieta adecuada y equilibrada.
- ✓ Vigila tu peso, el 80% de las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad.
- ✓ Realiza controles periódicos de salud (presión arterial, glucosa y colesterol).
- ✓ Cumple el tratamiento prescrito por tu médico.
- ✓ Haz ejercicio de forma regular.
- ✓ No fumes y evita el alcohol.
- ✓ Vigila tu estrés y mantén una actitud positiva.

La detección precoz de la diabetes mejora la calidad de vida



Mide tu riesgo en esta farmacia

## Cuidado integral de la diabetes en tu farmacia





## Cuidado del **pie**

- ✓ Lava tus pies a diario con agua templada y sécalos muy bien a continuación.
- ✓ Hidrátate los pies y los tobillos con un producto específico.
- ✓ Corta las uñas en recto, no las arranques ni las limes.
- ✓ Revisa diariamente tus pies para ver si tienes callosidades, ampollas, llagas, enrojecimiento o hinchazón.
- ✓ Si observas alguna llaga que no se cura en varios días, o tienes úlceras, consulta con tu médico cuanto antes.
- ✓ Visita al podólogo con regularidad.
- ✓ Usa calzado cómodo, no estrecho. Usa plantillas adecuadas.



## Cuidado de los **ojos**

La diabetes puede dañar sus ojos, concretamente los pequeños vasos sanguíneos de la retina, produciendo **retinopatía diabética**. También aumenta el riesgo de padecer glaucoma, cataratas y otros problemas oculares.

Es muy importante **acudir al oftalmólogo** al menos una vez al año y mantener el nivel de azúcar en sangre bajo control, para evitar problemas de visión, así como la presión arterial y el colesterol.

Si ya tienes problemas oculares, pregunta a tu oftalmólogo si debes **evitar algunos ejercicios** que pueden fatigar los vasos sanguíneos en los ojos, como levantamiento de pesas o ejercicio de alto impacto, como el fútbol americano o el hockey.



## Cuidado de la **boca**

Las personas con diabetes son más propensas a tener problemas dentales y enfermedades de las encías.

La diabetes reduce la resistencia del cuerpo a las infecciones, por lo que hay **una mayor predisposición a caries, hongos orales y enfermedad periodontal**. Una mala salud oral dificulta además el control de los niveles de glucemia en el paciente diabético.

Si tienes diabetes, **visita a tu dentista** con regularidad.

Sigue una estricta **higiene bucal**, lavándote los dientes después de cada comida con una pasta fluorada y usa hilo dental y cepillos interdentales.