

Consejos de salud e información para diabéticos

Tener diabetes no significa que deba comprar la comida en una sección especial o buscar alimentos especiales. Pero deberá seleccionar alimentos saludables. La comparación de productos y la lectura de las etiquetas de los alimentos es clave. Esto puede ayudarlo a encontrar los alimentos más sanos para usted y su familia.



Comparación de productos

Cuando haga las compras, compare los productos para encontrar los más adecuados según sus necesidades. Recuerde esta información:

- “No sugar added” (“sin azúcar añadido”) no significa que el producto no contenga azúcar.
- “Sugar-free” (“sin azúcar”) significa menos de ½ gramo de azúcar por porción.
- “Fat free” (“sin grasa”) significa que contiene menos de medio gramo de grasa por porción. Esto no significa necesariamente que el producto sea bajo en calorías.
- “Low fat” (“bajo en grasa”) significa que contiene 3 gramos o menos de grasa por porción. “Reduced fat” o “less fat” (“grasa reducida” o “menos grasa”) significa que contiene 25% menos grasa que la versión normal. Una parte de esta grasa puede ser saturada o trans. Y la cantidad de calorías por porción puede ser similar a la de la versión normal del producto.

Haga cambios poco a poco

No trate de cambiar todos sus hábitos de alimentación al mismo tiempo. Estas son algunas sugerencias para empezar:

- Seleccione queso, leche y yogur sin grasa o bajos en grasa. Seleccione también carne magra. Esto lo ayudará a reducir el consumo de grasas saturadas.
- Intente comer pan integral, arroz moreno y pasta integral.
- Compre abundante cantidad de verduras frescas o congeladas. Si compra verduras en lata, seleccione las que son bajas en sodio.
- Evite en lo posible los alimentos procesados. Estas suelen ser bajas en fibra y altas en grasas trans y en sal.



Consejos de salud e información para diabéticos

- Pruebe el tofu, la leche de soya o los sustitutos de la carne. Estos productos pueden ayudarlo a reducir el colesterol y las grasas saturadas.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Para encontrar alimentos saludables que lo ayuden a controlar el azúcar en la sangre, es importante leer y entender las etiquetas de los alimentos. Busque la etiqueta de información nutricional en los alimentos empaquetados. Esta le indicará cuántas porciones hay en el paquete. También le indicará la cantidad de carbohidratos, azúcar, grasa y fibras en cada porción. De esta forma, puede decidir si ese alimento es adecuado para su plan de comidas.

Cómo usar las etiquetas de los alimentos

Una vez que haya leído la etiqueta de un alimento, ¿qué debe hacer con la información? La etiqueta del alimento puede ser útil de varias formas. Úsela para:

- Comparar productos. Decidir cuál es mejor para sus necesidades de salud.
- Llevar cuenta de la cantidad de carbohidratos que contienen sus porciones.
- Calcular cuántas porciones de un alimento puede comer sin sobrepasar la cantidad de carbohidratos planeada para esa comida.

Planificación de las comidas

Para un buen control del azúcar en la sangre, planifique el contenido y la hora de sus comidas. Comience haciendo un plan de las comidas que incluya todos los grupos de alimentos. Luego, programe el horario de sus comidas y ejercicios para mantener estable el nivel de azúcar en la sangre. Es posible que necesite ajustar su plan para situaciones especiales. Pero 3 de las mejores maneras de controlar su nivel de azúcar en la sangre son las siguientes:

- Comer las comidas y los bocadillos a la misma hora todos los días.
- Comer la misma cantidad de alimentos.
- Hacer ejercicio todos los días.

Comer alimentos de todos los grupos

La base de un plan de comidas sano es la variedad (comer muchos tipos diferentes de alimentos). Busque carnes magras, frutas y verduras frescas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Comer una gran variedad de alimentos saludables proporciona los nutrientes que su cuerpo necesita. Además, puede ayudar a evitar el aburrimiento con el plan de comidas.

Reduzca los azúcares líquidos

Las calorías adicionales procedentes de los refrescos, bebidas para deportistas y jugos de fruta dificultan el mantenimiento de un nivel óptimo de azúcar en la sangre. Elimine en lo posible los

Consejos de salud e información para diabéticos

azúcares líquidos de su plan de comidas. Esto incluye la mayoría de los jugos de frutas, que suelen tener un alto contenido de azúcar natural o añadido. En vez de esto, beba abundante agua u otros líquidos sin azúcar.

Coma menos grasas

Si necesita perder peso, intente reducir la cantidad de grasa de su dieta. Esto también puede ayudarlo a reducir el nivel de colesterol para mantener más sanos los vasos sanguíneos. Una manera de reducir las grasas es utilizar solo pequeñas cantidades de aceite para cocinar. Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos. Esto puede ayudarlo a evitar los alimentos con grasas no saludables.

El horario de las comidas

Para controlar el nivel de azúcar en la sangre, lo importante no es solamente lo que come, sino también cuándo lo come. Es posible que deba comer varias comidas pequeñas, espaciadas de forma regular a lo largo del día, para mantenerse dentro de los límites recomendados. De modo que no debe saltarse el desayuno ni esperar hasta una hora más avanzada en el día para consumir la mayor parte de sus calorías. Esto puede provocar aumentos o disminuciones demasiado fuertes del nivel de azúcar en la sangre.

Cocine de manera sana

- Cocine las carnes y las verduras al horno, a la parrilla o al vapor en lugar de fritarlas.
- Sazone las comidas con puré de verduras, jugo de limón o de lima, o hierbas aromáticas. No use salsas pesadas en crema o dulces glaseados.
- Quite la piel del pollo y del pavo antes de servirlo.

Busque recetas fáciles en los libros de cocina para preparar comidas bajas en grasa y en azúcar.

Cuando





Consejos de salud e información para diabéticos

Usted puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados si lleva una alimentación sana. Su equipo de atención médica puede ayudarle a crear un plan de comidas nutritivo y bajo en grasas. Es necesario que participe activamente en el control de su diabetes. Siga su plan de comidas y colabore con su equipo de atención médica.

Establezca un plan de comidas

Un plan de comidas marca las pautas sobre las clases y cantidades de alimentos que debe comer. El objetivo es equilibrar los alimentos y la insulina (u otros medicamentos para la diabetes). De esa forma, mantendrá su nivel de azúcar en la sangre dentro de los valores normales. Su nutricionista lo ayudará a elaborar un plan flexible que incluya muchos de los alimentos que le gustan.

Controle el tamaño de las porciones

Su plan de comidas agrupará los alimentos por porciones. Para aprender cuál es el tamaño de una porción, comience midiendo las porciones de alimentos en cada comida. Pronto aprenderá a identificar visualmente el tamaño correcto de una porción en su plato. Pregunte a su proveedor de atención médica cómo equilibrar porciones de alimentos diferentes.

Coma alimentos de todos los grupos

La base de un plan de comidas sano es la **variedad** (comer muchos tipos diferentes de alimentos). Elija carnes magras, frutas y verduras frescas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Comer una gran variedad de alimentos proporciona los nutrientes que su cuerpo necesita. Además, puede ayudar a evitar el aburrimiento con el plan de comidas.

Obtenga información acerca de los carbohidratos, las grasas y las proteínas

- **Hay tres tipos de carbohidratos:** almidones, azúcares y fibras. Estos se encuentran en muchos alimentos, como frutas, pan, pastas, leche y dulces. De todos los alimentos que ingiere, los carbohidratos tienen el mayor efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre. Su nutricionista puede enseñarle un método para contar carbohidratos. Esta es una buena forma de llevar un registro de la cantidad de carbohidratos presentes en una comida.
- **Las grasas** tienen la mayor cantidad de calorías y el efecto más importante sobre su peso y sobre el riesgo de enfermedad cardíaca. Si tiene diabetes, es importante controlar su peso para proteger el corazón. Los alimentos con mucha grasa incluyen leche entera, queso, refrigerios (snacks) y postres. Puede comer más cantidad de grasas

Programa de Bienestar Sunrise

www.sunrisewellnesscare.com

Adaptado de la Asociación Americana de la Diabetes

www.lung.org



Consejos de salud e información para diabéticos

"saludables para el corazón", como las presentes en aguacates, salmón, atún y aceite de oliva.

- **Las proteínas** son importantes para generar y reparar los músculos y los huesos. escoja alimentos con proteínas bajas en grasa, como pescado, claras de huevo y pollo sin piel.

Reduzca los azúcares líquidos

Las calorías adicionales procedentes de los refrescos, las bebidas para deportistas y los jugos de fruta dificultan el mantenimiento de un nivel óptimo de azúcar en la sangre. Elimine en lo posible los azúcares líquidos de su plan de comidas.

Esto incluye la mayoría de los jugos de frutas, que suelen tener un alto contenido de azúcar natural o añadido. En vez de esto, es recomendable que beba abundante agua u otros líquidos sin azúcar.

Coma menos grasas

Si necesita perder peso, intente reducir la cantidad de grasa en su dieta. Esto también puede ayudarle a reducir el nivel de colesterol para mantener más sanos los vasos sanguíneos. Una manera de reducir las grasas es utilizar solo pequeñas cantidades de aceite para cocinar. Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos. Evite los alimentos con grasas trans no saludables.

Para controlar el nivel de azúcar en la sangre, lo importante no es solamente lo que come, sino también cuándo lo come. Es posible que deba comer varias comidas pequeñas, espaciadas de forma regular a lo largo del día, para mantenerse dentro de los límites recomendados. De modo que no debe saltarse el desayuno ni esperar hasta una hora más avanzada en el día para consumir la mayor parte de sus calorías. Esto puede provocar aumentos o disminuciones demasiado fuertes del nivel de azúcar en la sangre.

- prepare sus recetas habituales, reduzca el azúcar a la mitad. Reduzca 1/3 de la grasa.

Consejos de salud e información para diabéticos



Tener diabetes puede requerir que usted haga ciertas modificaciones en su trabajo y su vida social. Pero estos cambios no tienen por qué impedirle tener éxito en su empleo y disfrutar de sus ratos libres.

Sus familiares y amigos

Quizás sus familiares y amigos tengan preguntas sobre la diabetes, y les resulte difícil comprender por qué usted necesita cambiar ciertos aspectos de su vida. Invítelos a que aprendan acerca de la diabetes junto con usted. Pase tiempo con amigos que apoyan sus intentos de cuidarse bien a sí mismo.

Ocasiones especiales

Las reuniones sociales y las épocas de festividades suelen ir acompañadas de comidas y bebidas distintas de lo habitual o en mayores cantidades. Usted puede seguir disfrutando de ocasiones especiales:

- En las fiestas, concéntrese en disfrutar de la música, bailar o conversar con sus amigos.
- Cuando vaya a una fiesta, lleve botanas o bocadillos que usted pueda comer. A los otros invitados también les puede agrandar las versiones bajas en calorías de sus comidas favoritas.
- Antes de la próxima época de festividades, aprenda a incorporar las comidas tradicionales en su plan de alimentación.
- Algunas festividades religiosas requieren ayunar o hacer otros cambios en sus comidas habituales. Hable con su proveedor de atención médica, nutricionista o clérigo para averiguar cómo puede celebrar sus festividades sin peligro.



El trabajo

Las reuniones durante el almuerzo, los cambios de turno y los viajes de negocio pueden afectar el manejo de la diabetes.

- Haga que el manejo de la diabetes sea una prioridad. Si su horario de trabajo cambia a menudo o si usted tiene dificultades para llevar a cabo sus tareas cotidianas, hable con su proveedor de atención médica y con su jefe.
- Quizás tenga que hacer arreglos especiales para realizar sus tareas diarias de control de la diabetes, como medirse el azúcar sanguíneo.
- A menos que la diabetes le impida hacer su trabajo sin peligro, es ilegal que se discrimine en su contra por el hecho de que usted tenga un problema de salud.

Comidas saludables para la diabetes



Un proveedor de atención médica le ayudará a desarrollar un plan de comidas que se adapte a sus necesidades.

Pídale a su equipo de atención médica que le ayude a hacer un plan de comidas que se adapte a sus necesidades. Su plan de comidas le indica cuándo comer sus comidas y refrigerios, qué tipos de alimentos comer y cuánto de cada alimento comer. No tienes que renunciar a todos los alimentos que te gustan. Pero usted necesita seguir algunas pautas.

Elige carbohidratos saludables

Almidones, azúcares y fibra son todo tipo de carbohidratos. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol y los triglicéridos. La fibra también es saludable para el corazón. Usted debe tener 20 Para 35 gramos de fibra total cada día. Los alimentos ricos en fibra incluyen:

<ul style="list-style-type: none"> • Panes y cereales integrales • Trigo Bulgur • Arroz marrón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta de trigo integral • Frutas y verduras • Frijoles secos y guisantes
---	--

Haz un seguimiento de la cantidad de carbohidratos que comes. Esto puede ayudarle a mantener el equilibrio adecuado entre actividad física y medicina. La cantidad de carbohidratos necesarios variará para cada persona. Depende de muchas cosas, como su salud, los medicamentos que toma y lo activo que está. Su equipo de atención médica le ayudará a averiguar la cantidad correcta de carbohidratos para usted. Usted puede comenzar con alrededor de 45 a 60 gramos de carbohidratos por comida, dependiendo de su situación.

Estos son algunos ejemplos de alimentos que contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos (1 porción de carbohidratos):

- 1/2 taza de fruta enlatada o congelada
- Un pequeño trozo de fruta fresca (4 onzas)
- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de avena
- 1/3 taza de arroz
- 4 a 6 galletas
- 1/2 muffin inglés



Comidas saludables para la diabetes

- 1/2 taza de frijoles negros
- 1/4 de una patata al horno grande (3 onzas)
- 2/3 taza de yogur sin grasa
- 1 taza de sopa
- 1/2 taza de cazuela
- 6 pepitas de pollo
- Brownie o pastel de 2 pulgadas cuadrados sin glaseado
- 2 galletas pequeñas
- 1/2 taza de helado o sorbete

Elige alimentos proteicos saludables

Comer proteínas bajas en grasa puede ayudarte a controlar tu peso. También ayuda a mantener el corazón sano. Los alimentos con proteínas bajas en grasa incluyen:

- Pescado
- Proteínas vegetales, como frijoles secos y guisantes, nueces y productos de soja como el tofu y la leche de soja
- Carne magra con toda la grasa visible eliminada
- Aves de corral con la piel removida
- Leche, queso y yogur bajos en grasa o sin grasa

Limitar las grasas y el azúcar no saludables

Las grasas saturadas y trans no son saludables para el corazón. Aumentan el colesterol LDL (malo). La grasa también es alta en calorías, por lo que puede hacer que ganes peso. Para reducir las grasas y el azúcar no saludables, limite estos alimentos:

<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla o margarina• Aceites de palma y palma y aceite de coco• Crema• Queso• Tocino• Carnes para el almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Helado• Productos de panadería dulces como pasteles, magdalenas y rosquillas• Jams y jaleas• Dulces• Refrescos regulares
--	--

Cuánto comer

La cantidad de alimentos que consumes afecta tu nivel de azúcar en sangre. También afecta su peso. Su equipo de atención médica le dirá cuánto de cada tipo de comida debe comer.

- Use tazas y cucharas de medición y una báscula de alimentos para medir el tamaño de las porciones.



Comidas saludables para la diabetes

- Aprenda cómo se ve un tamaño de porción correcto en su plato. Esto le ayudará cuando esté fuera de casa y no pueda medir sus porciones. Por ejemplo, una porción de carne es sobre la palma de la mano.
- Coma solo el número de porciones que se dan en su plan de comidas para cada alimento. No tome segundos.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos. Asegúrese de ver el tamaño de la porción, los carbohidratos totales, la fibra, las calorías, el azúcar y las grasas saturadas y trans. Busque alternativas más saludables a los alimentos que tienen azúcar agregada.
- Planifique fiestas para que pueda pasar un buen rato sin pasar por la borda con opciones de alimentos poco saludables. Dé un buen ejemplo usted mismo al llevar un plato saludable a los potlucks.

Elige refrigerios saludables

Cuando se trata de bocadillos, solemos pensar en alimentos con azúcar y grasas añadidas. Pero hay muchas otras opciones para opciones de refrigerios más saludables. Aquí hay algunas ideas de refrigerio para elegir:

Snacks con menos de 5 gramos de carbohidratos

- 1 trozo de queso de cuerda
- 3 palitos de apio más 1 cucharada de mantequilla de maní
- 5 tomates cherry más 1 cucharada de aderezo ranchero
- 1 huevo duro
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 5 zanahorias bebé
- 1 taza de palomitas de maíz ligeras
- 1/2 taza de gelatina sin azúcar
- 15 almendras

Snacks con alrededor de 10 a 20 gramos de carbohidratos

- 1/3 taza de hummus más 1 taza de verduras sin almidón de corte fresco (zanahorias, pimientos verdes, brócoli, apio o una combinación)
- 1/2 taza de fruta fresca o enlatada más 1/4 taza de queso cottage
- 1/2 taza de ensalada de atún con 4 galletas
- 2 pasteles de arroz y una cucharada de mantequilla de maní
- 1 manzana pequeña o naranja
- 3 tazas de palomitas de maíz ligeras
- 1/2 de un sándwich de pavo (1 rebanada de pan integral, 2 onzas de pavo y mostaza)

El tamaño de las porciones es importante para controlar el azúcar en sangre y mantener un peso saludable. Abastecerse de aperitivos saludables para que siempre los tenga a mano.



Comidas saludables para la diabetes

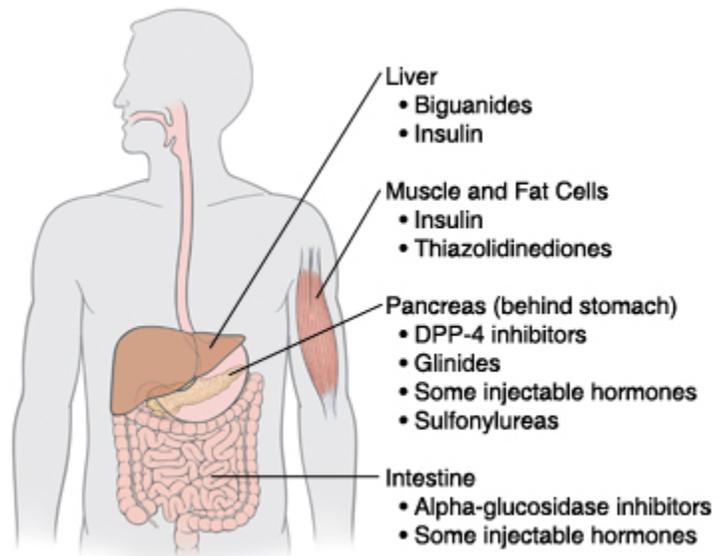
Cuando comer

Su plan de comidas probablemente incluirá desayuno, almuerzo, cena y algunos refrigerios.

- Trate de comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora cada día.
- Coma todas sus comidas y refrigerios. Saltarse una comida o un refrigerio puede hacer que su azúcar en la sangre baje demasiado. También puede causar que comas demasiado en la próxima comida o refrigerio. Entonces tu nivel de azúcar en sangre podría llegar demasiado alto.

Comprender los medicamentos para la diabetes

Tomar medicamentos para la diabetes



Los medicamentos no pueden curar la diabetes. Pero pueden retrasar o prevenir problemas de salud. Lo hacen ayudándote a controlar tu nivel de azúcar en sangre. Tomar medicamentos todos los días, especialmente las vacunas, puede parecer difícil. Pero son herramientas poderosas. Y pueden ayudarte a mantener el control de tu salud.

Dónde funcionan los medicamentos

Los medicamentos para la diabetes actúan en diferentes partes del cuerpo. Muchos de ellos afectan la forma en que el páncreas produce insulina. Otros aumentan lo sensibles que son las células musculares y grasas a la insulina. O impiden que el hígado libere demasiada glucosa. Y algunos hacen que los carbohidratos se descompongan más lentamente. Otro tipo de medicamento impide que los riñones reabsorban la glucosa de la orina. El diagrama de esta hoja muestra dónde trabaja cada clase de medicamento en el cuerpo.

Familiarizarse con las tomas

La insulina no se puede tomar como píldora. A menudo se inyecta a través de la piel para llegar a la sangre. No es difícil darte fotos. Usted puede encontrar que no son tan malos como temes. Y hay nuevos dispositivos para inyectar o respirar insulina. Pregúntele a su proveedor de atención médica para obtener más información.

Apegarse a su rutina de medicina

Es importante tomar sus medicamentos en el momento adecuado. Esto le dará el mejor control sobre su azúcar en la sangre. Tener una rutina de medicamentos puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en sangre estable. Lleve un registro de los medicamentos con un organizador de

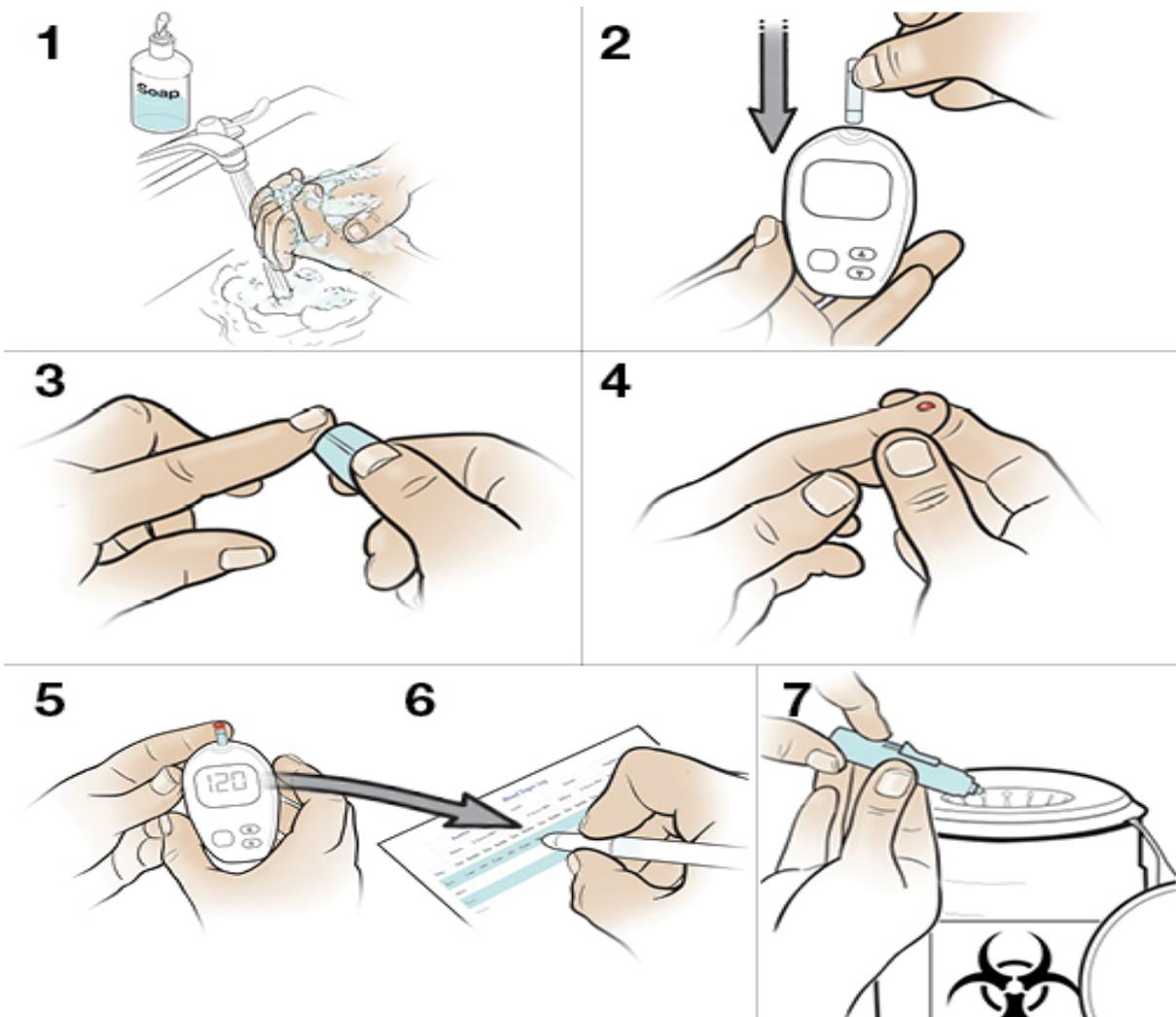
Comprender los medicamentos para la diabetes

píldoras. Y haz un horario diario. Pídale a su familia que le ayude a seguir una rutina de medicina. Que sea una prioridad.

Si toma otros medicamentos

Los medicamentos de todo tipo pueden afectar el azúcar en la sangre. Esto incluye medicamentos de venta libre. Y también, medicamentos recetados para otros problemas de salud. Coménteles a su proveedor de atención médica acerca de todos los medicamentos que toma. Esto incluye hierbas, vitaminas, y otros suplementos. Y siempre díglele al farmacéutico que tiene diabetes al comprar otros medicamentos.

Use un brazalete o collar de alerta de identificación médica. Y lleve consigo una lista de sus medicamentos. Esto es útil en caso de una emergencia. Cuando vea a su proveedor, traiga su lista de medicamentos. Compruebe que sus registros de salud estén actualizados. Deben tener sus medicamentos y dosis actuales.



Comprender los medicamentos para la diabetes

Diabetes: Formas de tomar medicamentos

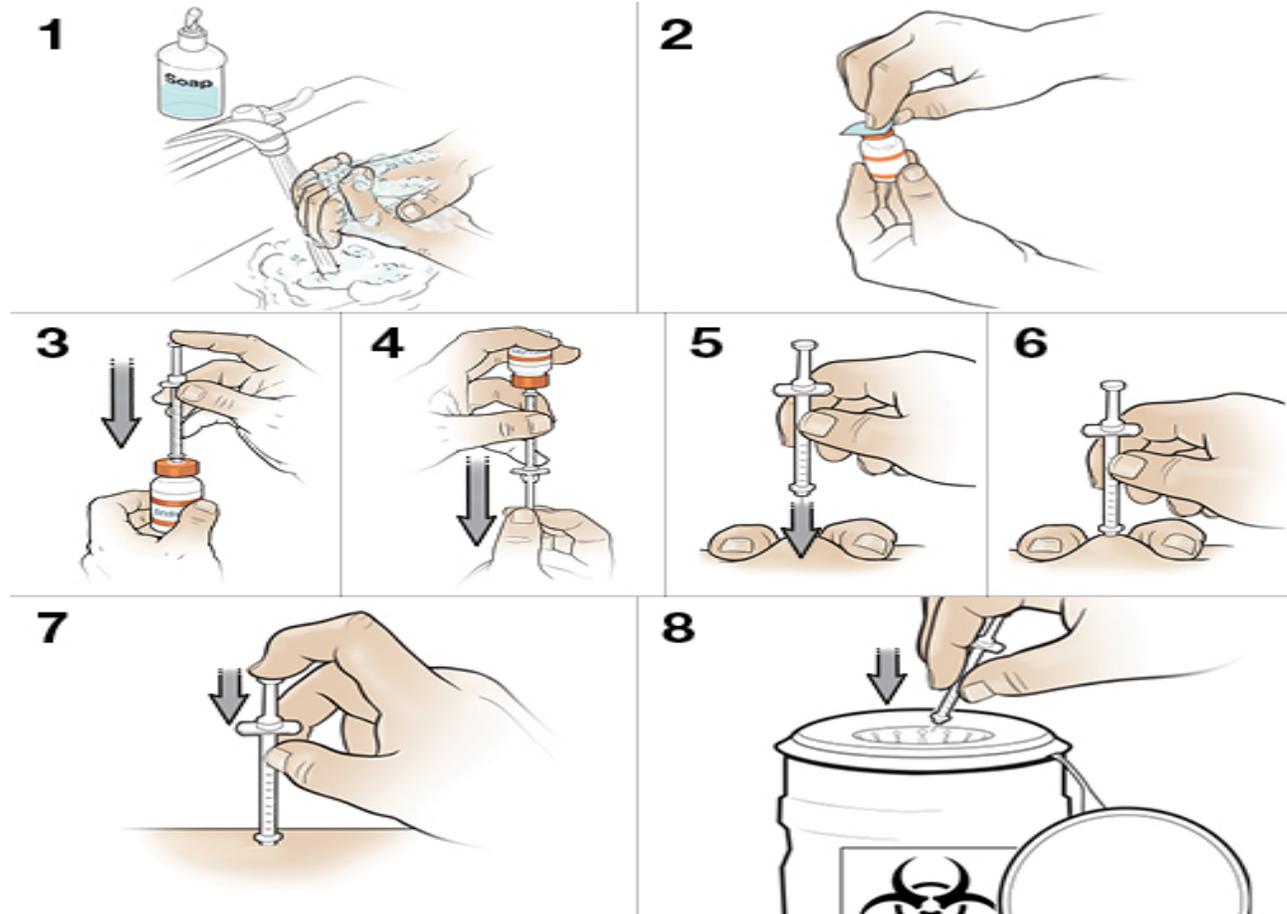
Hay muchos tipos de medicamentos para la diabetes. Algunas son píldoras. Otros deben ser dados como un tiro. Algunos se pueden tomar en más de 1 manera. Las píldoras y la insulina son dos de las principales formas de tomar estos medicamentos.

Tome su medicamento para la diabetes según las instrucciones. Si tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de atención médica. O pregúntele a su farmacéutico.



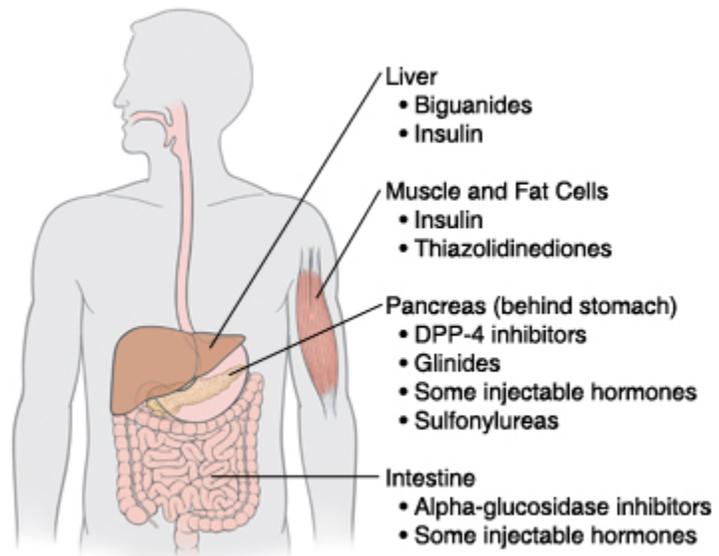
Dándote una inyección de insulina

Paso a paso



Comprender los medicamentos para la diabetes

Tomar medicamentos para la diabetes



Los medicamentos no pueden curar la diabetes. Pero pueden retrasar o prevenir problemas de salud. Lo hacen ayudándote a controlar tu nivel de azúcar en sangre. Tomar medicamentos todos los días, especialmente las vacunas, puede parecer difícil. Pero son herramientas poderosas. Y pueden ayudarte a mantener el control de tu salud.

Dónde funcionan los medicamentos

Los medicamentos para la diabetes actúan en diferentes partes del cuerpo. Muchos de ellos afectan la forma en que el páncreas produce insulina. Otros aumentan lo sensibles que son las células musculares y grasas a la insulina. O impiden que el hígado libere demasiada glucosa. Y algunos hacen que los carbohidratos se descompongan más lentamente. Otro tipo de medicamento impide que los riñones reabsorban la glucosa de la orina. El diagrama de esta hoja muestra dónde trabaja cada clase de medicamento en el cuerpo.

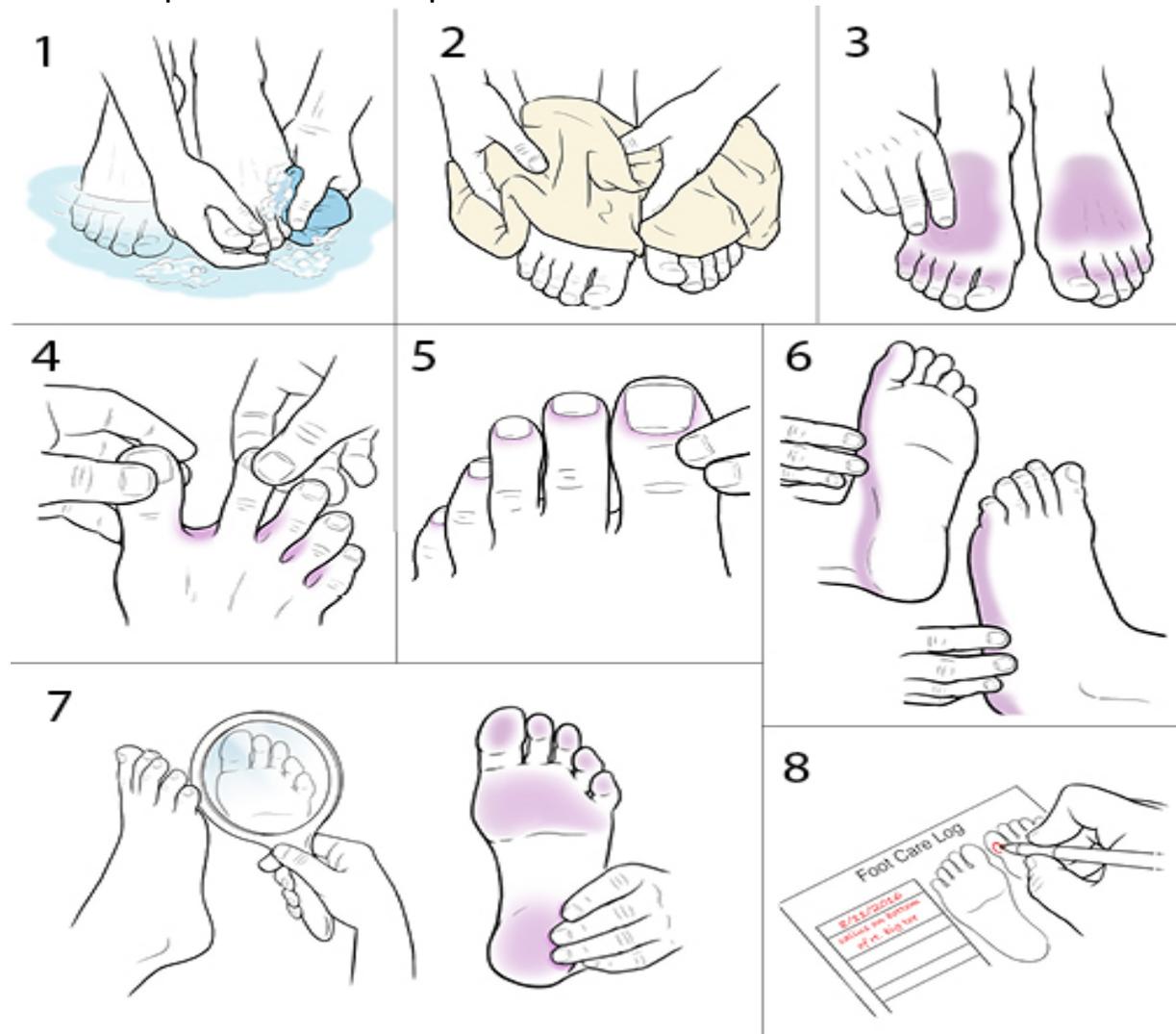
Familiarizarse con las tomas

La insulina no se puede tomar como píldora. A menudo se inyecta a través de la piel para llegar a la sangre. No es difícil darte fotos. Usted puede encontrar que no son tan malos como temes. Y hay nuevos dispositivos para inyectar o respirar insulina. Pregúntele a su proveedor de atención médica para obtener más información.

Apegarse a su rutina de medicina

Es importante tomar sus medicamentos en el momento adecuado. Esto le dará el mejor control sobre su azúcar en la sangre. Tener una rutina de medicamentos puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en sangre estable. Lleve un registro de los medicamentos con un organizador de

Como inspeccionarse los pies



La diabetes aumenta las probabilidades de desarrollar problemas en los pies. Es importante que se inspeccione los pies todos los días para detectar irritaciones en la piel antes de que se conviertan en ulceraciones serias. Si le resulta difícil ver la planta de sus pies, utilice un espejo o pida ayuda a uno de sus familiares o amigos.

Como revisers los pies

Los siguientes consejos le ayudarán a examinarse los pies para ver si tiene problemas. Trate de examinarse los pies a la misma hora todos los días, por ejemplo, al levantarse de la cama por la mañana.

- Revise la parte superior de cada pie. Las partes superiores de los dedos, la parte posterior del talón y el borde exterior del pie pueden estar expuestos a mucha fricción por zapatos incómodos.



Como inspeccionarse los pies

- Revise la planta de cada pie. El desgaste y uso diario a menudo causan problemas en los puntos de presión.
- Revise los dedos y las uñas. Las infecciones por hongos suelen producirse entre los dedos. Los problemas de las uñas también pueden ser señal de infecciones por hongos o producir cortadas en la piel.
- Revise también sus zapatos. El pie puede lesionarse cuando hay objetos sueltos dentro de un zapato. Palpe el interior de sus zapatos con la mano para detectar si hay piedritas, costuras flojas o zonas ásperas que puedan irritarle la piel.

Señales de advertencia

Observe si tiene algún cambio de color en el pie. Las manchas en forma de tiras rojas son una señal de que puede haber una infección grave que requiere atención médica inmediata. Llame a su proveedor de atención médica inmediatamente si tiene cualquiera de estos problemas:

- La hinchazón con cambios de color puede ser señal de mala circulación sanguínea o infección. Entre los síntomas posibles se encuentran el exceso de sensibilidad y el aumento del tamaño del pie.
- Las zonas calientes en los pies pueden ser señal de infección, mientras que un pie frío puede indicar falta de circulación sanguínea.
- Ciertas sensaciones como escozor, hormigueo o pinchazos pueden ser señal de que hay algún problema. Compruebe también si hay zonas del pie con falta de sensibilidad o “dormidas”.
- Los puntos calientes son causados por la fricción o la presión. Observe si hay puntos calientes en zonas donde hay mucho roce. Los puntos calientes pueden convertirse en ampollas, callos o lesiones.
- Las grietas y lesiones son causadas por el resecamiento o la irritación de la piel e indican que la piel se está rompiendo, lo cual puede producir infección.
- Las uñas de los pies pueden crear problemas cuando se incrustan en la carne y causan enrojecimiento o dolor. Las uñas demasiado espesas, amarillas o descoloridas pueden ser señal de una infección por hongos.
- Si las lesiones o úlceras se dejan sin tratar, pueden producir supuración o mal olor. Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si nota una secreción o drenaje amarillento, sangrado o mal olor.



récord de azúcar para la diabetes

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					

Fecha:	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche	Notas
Resultados					
Insulina					