Recomendaciones para una **vida saludable** con diabetes

AUTOANÁLISIS DE LA GLUCEMIA

- Es importante realizar un **control y registro** de los **niveles de glucosa en sangre** ya que proporciona información sobre la eficacia del tratamiento, la presencia de hipoglucemias, etc., y ayudará a su equipo sanitario a realizar un seguimiento adecuado de la diabetes y, en caso necesario, modificaciones en su tratamiento.
- Su equipo sanitario le **recomendará la frecuencia de sus autoanálisis.**

RECUERDE REALIZAR CONTROLES DE GLUCEMIA

- **Antes y después** de realizar **ejercicio.**
- Cuando esté **enfermo.**
- **Ante cualquier situación que pueda alterar sus valores habituales** (modificación de la cantidad de alimentos, de los horarios de comidas, de la dosis de insulina, viajes, situaciones de estrés, etc.).
- **Antes de conducir** en grandes trayectos.
- **Cuando** su **equipo médico** así se **lo indique.**

CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

- Se considera **hipertensión a valores superiores a 130/80 mmHg.**
- Debe realizar **controles** de su presión arterial **en cada visita** a su equipo médico, **pero puede que le recomienden** realizar controles **con más frecuencia,** e incluso de forma diaria.
- En caso de hipertensión su médico/enfermer@ le recomendará **cambios** en su **estilo de vida** (reducir la ingesta de sal, dejar de fumar, evitar el consumo de alcohol, etc.) **y si no es suficiente** puede prescribirle un **tratamiento farmacológico.**

CÓMO MEDIR SU PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

- Debe permanecer 5 minutos en reposo antes de realizar la medida.
- Debe estar sentado con los pies apoyados en el suelo y los brazos a la altura del corazón.

sanofi

Recomendaciones para una **vida saludable** con diabetes

CONTROL DEL COLESTEROL

- Es frecuente que las personas con diabetes presenten alteraciones en sus niveles de colesterol y triglicéridos.
- Es muy importante mantener unos niveles adecuados para **prevenir complicaciones cardiovasculares en un futuro.**
- Su equipo médico le indicará con qué frecuencia debe realizarse controles de los niveles de colesterol.
- En caso de presentar niveles elevados, su equipo sanitario le recomendará realizar cambios en su dieta, como la disminución del consumo de grasas de origen animal. Si no es suficiente puede prescribirle un tratamiento farmacológico.

CONTROL DEL PESO

- **Mantener un peso adecuado le ayudará a controlar los niveles de glucemia, de presión arterial y de colesterol.**
- Debe seguir las recomendaciones dietéticas que le indique su médico/enfermer@ y realizar una actividad física acorde con sus posibilidades y aptitudes.

REVISIONES OFTALMOLÓGICAS

- Debe realizarse revisiones oculares completas para **detectar la aparición de retinopatía diabética** con la siguiente frecuencia:

  - DM tipo 1: en niños y adolescentes, revisión anual a partir del 5º año del diagnóstico.

  - DM tipo 2: revisiones anuales desde el momento del debut.

REVISIONES DE LOS PIES

Los pies son una de las zonas del cuerpo más vulnerables ya que, como consecuencia de las complicaciones, en ellos puede disminuir la sensibilidad y el riego sanguíneo, y aumentar el riesgo de heridas, problemas de cicatrización, etc.

- **Revise sus pies diariamente.**
- Mantenga unos hábitos higiénicos correctos. Su equipo médico le enseñará y ayudará a ello.
- Acuda a un profesional sanitario ante cualquier señal de alarma.

MAT-ES-2002898 V2 septiembre 2025

Fuentes: 1. Guía de atención de enfermería a personas con diabetes. 2ª edición. Servicio Andaluz de Salud. **2.** Aguilar M. Diabetes: guía para personas afectadas y cuidadoras. Ed: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2ª Edición. 2007.