

# Checklist para el paciente diabético

## Plan de comidas

- 1 Crear un **plan propio** de comidas
- 2 **Controlar las porciones**
- 3 **Leer las etiquetas** de los alimentos
- 4 Seguir **dietas bajas en colesterol y grasas**
- 5 **Controlar la toma de alcohol y azúcares**



## Auto-seguimiento de glucosa en sangre

- ✓ Tener **objetivos de glucosa en sangre**
- ✓ **Interpretar los valores de glucosa en sangre**
- ✓ Fijar un **calendario de controles**
- ✓ **Saber usar y limpiar el medidor**

## Tratamiento para la diabetes\*



**Conocer los efectos secundarios** de la medicación



**Programar el tiempo y el tratamiento**



**Conocer la técnica de inyección** de insulina



**Almacenar la medicación en lugares adecuados y seguros**



**Saber qué hacer en caso de olvidar la dosis**

ES/GEN/19/0061 11/10

## Ejercicio físico



**Guías de ejercicio:** ¿cuándo, durante cuánto tiempo y con qué intensidad?



**Prevenir picos altos y bajos de glucosa** durante el ejercicio



**Ajustar la toma de alimentos deportivos**

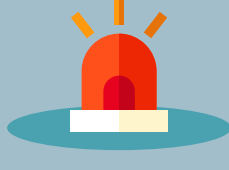
## Conocimiento de glucosa alta o baja en la sangre\*

- ✓ **Conocer los síntomas** de picos altos y bajos de glucosa en sangre
- ✓ **Cómo prevenirlos**
- ✓ **Cómo tratarlos**
- ✓ **Cuándo llamar a un profesional sanitario**

## Cuidado del calzado



**Vestir calzado adecuado**



**Saber advertir los síntomas del pie diabético**

## Cuando se está enfermo

- 1 Saber **qué beber y qué comer**
- 2 **Controlar la toma de la medicación**
- 3 Saber **cuándo llamar al doctor**



\* es fundamental la integración de la persona con diabetes en el equipo de salud y que sea consciente de la importancia de cuidarse y de cumplir las indicaciones médica.

1. *Comprehensive Diabetes Checklist*. Joslin Diabetes Center (2018). Disponible en: [https://www.joslin.org/comprehensive\\_diabetes\\_checklist.HTML](https://www.joslin.org/comprehensive_diabetes_checklist.HTML) [Acceso: 03/10/2018]