

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 [Acceso: 03/10/2018]