



# La Diabetes

**Dirección y coordinación:** Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las políticas, Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

**Elaborado por:** M<sup>a</sup> Asunción Salcedo Miqueleiz, M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Margarita Echauri Ozcoidi y M<sup>a</sup> José Galán Espinilla.

**Con las aportaciones de:** Eugenia Ancizu (C.S. Chantrea), Luisa Aragón (GEDAPS. C.S. Tafalla), Maite Arizaleta (C.S. Iturrama), Conchita Arroyo (C.S. Chantrea), Dolores Artajo (C.S. Tudela Oeste), Maite Ayarra (C.S. Huarte-Pamplona), Javier Díez Espino (GEDAPS. C.S. Tafalla), M<sup>a</sup> José Echarte (C.S. Chantrea), M<sup>a</sup> Jesús Erice (C.S. Ermitagaña), Lourdes Galdeano (C.S. Ancín-Amescoa), Javier Lafita (GEDAPS. Servicio de Endocrinología del Hospital de Navarra), Óscar Lecea (Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial), Arantxa Legarra (C.S. Barañain), Araceli Martínez de Zúñiga (C.S. Iturrama), Cristina Rodríguez (GEDAPS. C.S. San Jorge), Carlos Sanjuan (GEDAPS, C.S. Burlada), Javier Ulibarri (GEDAPS, C.S. San Jorge), Maite Velasco (C.S. Iturrama), Ignacio Yurss (Sección de Programación y Docencia de la Dirección de Atención Primaria), Blanca Zudaire (C.S. San Jorge).

**Ilustración y diseño gráfico:** Ana Goikoetxea













**Impresión:** Line grafic, S.A.

**Financiación:** Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

**Depósito legal:** NA 2360 / 2015

**© GOBIERNO DE NAVARRA**

# índice

-  **¿Qué es la Diabetes?**..... págs. 2-3
-  **Tipos de Diabetes y Síntomas**..... págs. 4-5
-  **Convivir con la Diabetes**..... págs. 6-7
-  **Controlar la Diabetes**..... págs. 8-9
  -  Alimentación..... págs. 10-13
  -  Ejercicio Físico..... págs. 14-15
  -  Medicación..... págs. 16-17
  -  Hacerse Análisis..... págs. 18-19
  -  Cuidado de los pies..... págs. 20-21
-  **Prevenir Complicaciones**..... págs. 22-25
-  **Cuidarse**..... págs. 26-27
-  **Para más Información**..... pág. 28

# ¿Qué es la Diabetes?



Todos los alimentos mediante la digestión se deshacen en sus componentes básicos. Uno de ellos es el "azúcar" o glucosa.

La glucosa va a la sangre y se introduce en todas las células del cuerpo para proporcionarnos la energía necesaria para vivir y hacer cualquier actividad...

Quien introduce la glucosa de la sangre en las células como si fuese una llave es la insulina. La insulina la produce el páncreas, un órgano del cuerpo situado un poco más abajo del estómago.

En la Diabetes hay demasiado "azúcar" o glucosa en la sangre, pero no puede usarse para darnos la energía para vivir.

La cantidad de glucosa que hay en la sangre se regula de manera automática. Cuando hay mucha glucosa en la sangre, el páncreas fabrica más insulina, manteniendo la cantidad estable.

En la diabetes la insulina no funciona bien (el páncreas no la fabrica o fabrica poca o la que fabrica no puede hacer su función adecuadamente...) y falla esta regulación automática de la glucosa.

Por ello en la diabetes ocurren dos cosas. Por una parte en la sangre hay demasiada glucosa. Si esto ocurre durante mucho tiempo puede dañar algunas partes del cuerpo como los ojos, los pies, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos. Este daño se llama "complicaciones" de la diabetes.

Por otra parte, llega poca glucosa a las diferentes partes del cuerpo donde se necesita... y la energía es necesaria para vivir.

Hay dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2. En este folleto encontrará informaciónes principalmente sobre la diabetes tipo 2 y cómo controlarla para sentirse mejor y prevenir sus complicaciones.

Esto ocurre porque la insulina (que se encarga en el cuerpo de esa tarea ) no funciona bien.

# Tipos de Diabetes. Síntomas.

Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

En la **diabetes tipo 1** las células del páncreas productoras de insulina están inflamadas y no producen su propia insulina. Por eso se necesita insulina para poder vivir.

En la **diabetes tipo 2** el cuerpo no puede utilizar la insulina que se produce. Al principio el páncreas trabaja más para compensar esto, pero con el tiempo se "cansa" y las personas necesitan pastillas y/o insulina.

No se conoce con exactitud la causa de la diabetes. No se produce por haber comido muchos dulces. Influye la herencia, o sea, tener familiares cercanos con diabetes (padres o abuelos), pero no siempre. También en la diabetes tipo 2 influyen factores como la obesidad, hacer poco ejercicio, tener el colesterol alto...

En la diabetes tipo 1 se tienen **síntomas** que suelen comenzar de forma brusca: orinar mucho, tener mucha sed y hambre, cansancio...



Hay 2 tipos de Diabetes. En la Tipo 1 el cuerpo no produce insulina y en la 2 la insulina no puede funcionar.



La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 no tiene síntomas o molestias importantes y comienzan poco a poco... Frecuentemente tienen obesidad. También pueden tener visión borrosa, infecciones, repetidas de la piel, encías, o vejiga, cortes que cicatrizan lentamente, o sentirse menos los pies.



Los síntomas ocurren porque la sangre se va cargando de glucosa y el cuerpo busca eliminar este exceso de glucosa: Se orina mucho. Pero al orinar se pierde mucha agua: Se tiene mucha sed.

Pero la glucosa no llega a las células del cuerpo y falta energía: Se siente cansancio y se tiene hambre. Se comienza a gastar grasa y músculo para conseguir energía: Se puede perder peso.

En ambos casos la diabetes **se diagnostica** haciendo un análisis para medir la cantidad de glucosa en la sangre. La diabetes tipo 2 a veces se diagnostica en un análisis realizado por otro motivo.

Con Diabetes tipo 1 se suele tener hambre y sed, y se orina mucho. En la 2 se suele tener obesidad y puede no notarse casi nada.

La diabetes es una enfermedad crónica porque dura toda la vida, pero se puede llevar una vida bastante normal.

Su tratamiento es parecido a lo que se recomienda a cualquiera para mejorar la salud y prevenir enfermedades: cuidar la alimentación y realizar actividad física diaria. Por eso ofrece al grupo familiar la oportunidad de vivir más saludablemente.

Por otra parte supone llevar una vida con horarios regulares y dedicar un tiempo a pensar cómo adecuar la alimentación, el ejercicio y la medicación (si se usa) a las distintas situaciones; a veces reajustar algunas actividades de ocio o trabajo y programar las cosas con antelación... lo que hace que vivir con ella no sea fácil.

Aunque esto puede costar un esfuerzo, merece la pena porque controlar la diabetes ayuda a prevenir las complicaciones.

Ante el diagnóstico se producen reacciones de distinto tipo: sorpresa, preocupación, tristeza, enfado, etc. A veces no se quiere saber nada; se buscan distintas informaciones; hay quien siente renuncias y limitaciones...

La Diabetes dura toda la vida y hay que tomarla en serio. Permite llevar una vida casi normal, pero con horarios más regulares.



Aunque es una enfermedad que debemos tomar en serio, al principio es difícil ser consciente de ello porque no duele, no hay que guardar cama... Cuesta mentalizarse, reconocerlo, contarlo a familiares y amistades...

Poco a poco es posible comprender mejor lo que pasa y plantearse cómo afrontarlo. Es muy útil quererse y cuidarse en esta situación. Hay muchas formas útiles de cuidarse. Se trata de decidir y probar las que nos vayan mejor.

Puede ayudar el hablar con otras personas en la misma situación. Existen asociaciones de personas con diabetes con las que se puede contactar, que figuran al final de este folleto.



A veces no es fácil de aceptar y produce preocupación, tristeza o enfado. Es importante quererse y cuidarse.

# Controlar la Diabetes

El cuerpo de las personas con diabetes no puede regular de forma "automática" la cantidad de glucosa en la sangre y su introducción en las células. El problema es que eso que el cuerpo hace tan fácil de manera inconsciente, el hacerlo conscientemente es más complicado.

Con el tratamiento de la diabetes se busca mantener una cantidad normal de glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo de cada día. Además, controlar el tabaco, la tensión arterial y los niveles de colesterol que pueden favorecer las complicaciones.

Así, las personas a corto plazo se sienten mejor. A largo plazo disminuye el riesgo de complicaciones.

El pilar básico en el tratamiento de la diabetes es un adecuado equilibrio entre: La alimentación (que aporta glucosa), el ejercicio físico diario (que la consume) y la medicación.



El tratamiento pretende mantener una cantidad normal de glucosa en la sangre el mayor tiempo posible.

## CONTROLAR LA DIABETES

Alimentación  
Ejercicio físico  
Medicación  
Hacerse análisis  
Cuidado de los pies

- Revisiones sanitarias periódicas.
  - Llevar encima caramelos, azucarillos, galletas, o glucosa y alguna identificación que diga que se tiene diabetes.
  - Comunicárselo a personas cercanas, amistades y familiares.
- 
- Adelgazar, si hay obesidad.
  - Prevenir las enfermedades cardiovasculares: No fumar, controlar la tensión arterial y el colesterol.
  - Manejar el estrés (los disgustos, emociones fuertes... pueden afectar al nivel de glucosa).
  - Cuidar otras enfermedades (las infecciones... pueden afectar al nivel de glucosa).

Consiste en controlar la alimentación, hacer ejercicio físico diario y tomar medicación (si hace falta).

## ALIMENTACION

La persona con diabetes, como todas las personas, necesita alimentarse de forma sana y equilibrada. En la diabetes tipo 2 es fundamental un plan personalizado de alimentación saludable, que ayude al control de la enfermedad y contribuya a la prevención de complicaciones.

Es importante mantener un peso adecuado.



Se necesita una alimentación variada y equilibrada, manteniendo un peso adecuado.

Se recomienda:

## **1. Comer 5 veces al día a la misma hora y la misma cantidad.**

Para evitar que la glucosa suba o baje demasiado:

- Tomar cantidades pequeñas y fijas de alimentos (no ahora como mucho, luego no como).
- Comer a menudo (5 veces al día), aproximadamente a la misma hora, sin saltarse comidas.
- De la base de la pirámide (pastas, legumbres, arroz, harinas...) comer cada día una cantidad similar.

## **2. Comer variado y equilibrado.**

Combinar cada día diferentes alimentos de todos los grupos de alimentos que aparecen en la pirámide.



Es importante comer 5 veces al día, a la misma hora y la misma cantidad. Cada persona necesita su plan de alimentación.

## Orientaciones para la Alimentación diaria

1 Ensalada
1 Verdura
2 Frutas frescas
Pan o legumbres o patatas o arroz o pasta
Carnes o aves o pescados o huevos
4 a 6 cucharadas soperas de aceite
2 vasos de leche (1 vaso de leche puede sustituirse por 1-2 yogures o 30-50 gr. de queso no graso)

Para elegir los alimentos es importante tener en cuenta 2 cosas:

### **a) Controlar los alimentos que suben la glucosa en la sangre.**

- Los dulces aumentan rápidamente la glucosa en la sangre. Hay que comerlos muy poco. De vez en cuando se puede sustituir una parte del grupo pan, patatas... por un postre dulce.
- El pan, maíz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos), legumbres, arroz y patatas van aumentando la glucosa más lentamente, por lo que son más adecuados. Mejor integrales y/o con verduras porque su absorción es más lenta.
- Las frutas y verduras proporcionan glucosa en menor cantidad. Los zumos de fruta, uvas, plátanos, cerezas, higos, pasas, dátiles, castañas... y las zanahorias y los vegetales que crecen bajo tierra contienen más glucosa. Las verduras que tienen menos son las de hojas verdes.

Hay que comer de todo, pero controlando los alimentos que tienen mucha glucosa o mucha grasa.





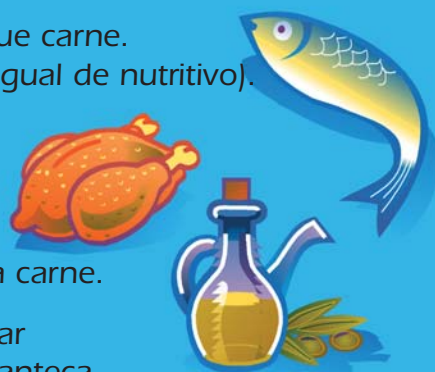
- La leche y productos lácteos también proporcionan glucosa, pero en poca cantidad. Los flanes, natillas y postres lácteos industriales tienen mucha glucosa.
- Se puede tomar sacarina o similares (no fructosa y sorbitol), bebidas sin azúcar o bajas en calorías (lights).

Si la diabetes está bien controlada, si le gusta, se puede tomar un vasito pequeño de vino (o cerveza) en la comida y en la cena, pero no es conveniente beber más alcohol. Beber con el estómago vacío puede producir una bajada brusca de glucosa.

### **b) Controlar los alimentos grasos (y la sal si hay hipertensión).**

Esto ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares tan frecuentes en la diabetes.

- Tomar pescado más días que carne. (El pescado congelado es igual de nutritivo).
- Mejor carnes poco grasas: Pollo, conejo, pavo, ternera magra.
- Retirar la grasa visible de la carne.
- Usar aceite de oliva en lugar de mantequilla, tocino, manteca...
- Guisar a la plancha, al vapor, al horno o hervidos.
- Controlar los huevos. La yema de huevo es toda grasa.
- Tomar leche y productos lácteos desnatados.



La alimentación diaria incluye pan o legumbres o patatas o arroz o pasta (macarrones, fideos, espaguetis).



## EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico regular diario es beneficioso para todas las personas pero para la diabetes es indispensable. Disminuye la glucosa en la sangre durante y después del ejercicio porque mejora el funcionamiento de la insulina y esto hace que se necesite menos medicamentos. Además ayuda a adelgazar y a sentirse mejor...

Es importante elegir el tipo de ejercicio que más nos guste, más posible...

El ejercicio físico más útil es el de **moderada intensidad** como caminar, bicicleta, nadar... Si no se tiene costumbre puede ser útil consultar antes de empezar en el centro de salud. Conviene estirarse o caminar suavemente durante 5 minutos antes y después de cada sesión. Si se siente algún dolor en el pecho no habitual, conviene descansar y, si continúa, consultar en el centro de salud.

Se recomienda un **mínimo de 30 minutos diarios** a todas las personas, y hasta 1 ó 2 horas diarias dependiendo de la edad y situación.

Se recomienda hacer un mínimo de media hora de ejercicio físico todos los días, a la misma hora y tras una comida.

Se puede hacer en varias sesiones de 20-30 minutos.

Para la diabetes, es muy importante hacer el ejercicio de **forma regular**, todos los días, a ser posible a la misma hora, y mejor después de una comida fuerte (comida o merienda). Recordar llevar glucosa encima (ver página 9).

Si se quiere saber cómo varía la cantidad de glucosa en la sangre, puede hacerse autoanálisis antes y después del ejercicio los primeros días.



Puede ser caminar, nadar...  
Recordar llevar algún tipo de  
glucosa (azucarillos, caramelos...)  
encima.

## MEDICACIÓN

Los medicamentos ayudan a disminuir la glucosa en la sangre. Pueden ser:

### **Las pastillas o hipoglucemiantes**

**orales**, se usan en personas cuyo páncreas aún produce insulina.

Pueden ser de varios tipos.

Unas hacen que se produzca más insulina, otras ayudan a la insulina a funcionar mejor y otras consiguen que tras la digestión pase menos glucosa a la sangre.



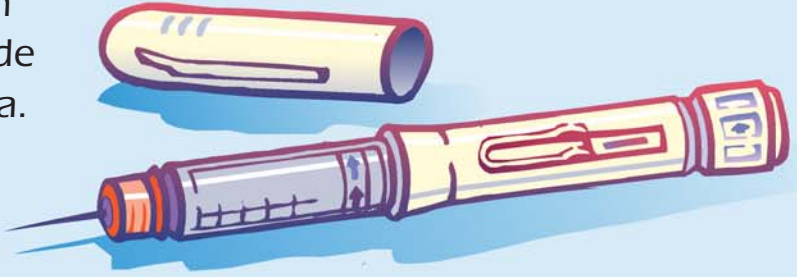
**La insulina** hay que usarla cuando el páncreas no la produce. Tiene que inyectarse porque si se tomara por la boca se destruiría en el estómago y no tendría efecto.

Usar insulina no quiere decir que la diabetes es más grave, ni se van a tener más complicaciones, ni es un castigo por comer demasiados dulces o no hacer suficiente ejercicio.

Es simplemente porque su cuerpo no produce insulina propia en la cantidad necesaria.

Hay 2 tipos de medicamentos: pastillas e insulina, que tiene que inyectarse porque tomada no tiene efecto.

Al ponerse insulina se puede sentir cierto miedo a los pinchazos pero las agujas para inyectarla son muy finas, como un cabello de la cabeza.



En la diabetes **tipo 1** es necesario usar insulina desde el inicio. En el **tipo 2**, cada tipo de tratamiento ayuda en una etapa de la evolución de la diabetes. La dieta y el ejercicio son esenciales para un buen control en toda la evolución de la enfermedad. Además según la persona y el momento evolutivo de la enfermedad serán necesarias las pastillas y/o la insulina.

Aunque habitualmente no ocurre, la glucosa en la sangre puede disminuir demasiado con la medicación, y por ello conviene llevar siempre encima glucosa (ver página 9).



Cuando se tiene que tomar otros medicamentos es importante decir que se tiene diabetes.

Se toman pastillas si el cuerpo produce aún insulina.  
Si no, ponerse insulina es imprescindible.

## HACERSE ANÁLISIS

Conocer la cantidad de glucosa en sangre es importante. Para conocerla es útil hacer dos pruebas:

**La prueba de la hemoglobina glicosilada. Se realiza en un laboratorio.**

Es la mejor para valorar la evolución de la diabetes. Nos dice la cantidad media de glucosa en la sangre durante los últimos 2-4 meses. Es importante hacerla al menos dos veces al año en diabetes tipo 2, a través de un análisis de sangre.

**La prueba del pinchazo de la yema del dedo o autoanálisis. La puede realizar cada persona en su casa.**

Nos dice la cantidad de glucosa en la sangre (glucosa capilar) en el momento de la prueba. Su frecuencia depende de cada persona.

Se la hace uno o una misma, con un pequeño pinchazo en la parte lateral de la yema del dedo y poniendo una gota de sangre en la tira reactiva del aparato. No todas las personas con diabetes precisan realizar controles de glucemia capilar, los profesionales sanitarios le orientarán al respecto.

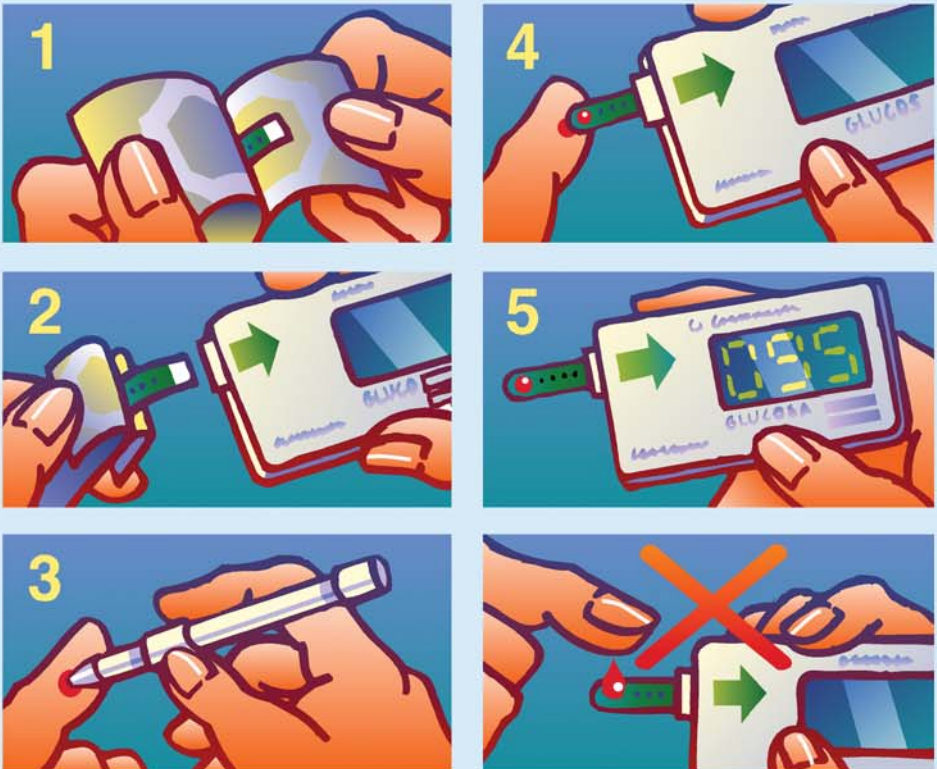
Son útiles 2 tipos de Análisis: en casa (prueba de la yema del dedo) y en el centro de salud (prueba de la hemoglobina glicosilada).



Las cifras son variables para cada persona y en situaciones diversas. Aumentan con la edad.

Yema del dedo (Glucosa capilar)	Cifras ideales	Cifras aceptables
Ayunas	80-110	hasta 130
Después de comer	80-140	hasta 180 (2h. después de comer)
Al acostarse	80-140	hasta 160
<b>Hemoglobina glicosilada</b>	hasta 7 %	hasta 8 %

Es útil anotar las cifras de cada autoanálisis para una valoración propia del control y también para revisarlas con el profesional de salud.



Las cifras de glucosa en la sangre varían para cada persona. Anotarlas ayuda a conocerlas y controlarlas.

## CUIDADO DE LOS PIES

En la diabetes puede haber menor circulación de la sangre en los pies y una disminución de la sensibilidad nerviosa al calor, dolor...

Para prevenir los problemas en los pies es importante mantener estable la cantidad de glucosa en la sangre y controlar el tabaco, la tensión y el colesterol, relacionados con la circulación. Y cuidarlos cada día así:

- Mirarse despacio los pies cada día buscando cortes, heridas, rozaduras o zonas rojas. Se puede usar un espejo para ver las zonas más escondidas.
- Lavar los pies cada día en agua templada (comprobar la temperatura del agua) con jabón suave. Secarlos suavemente, sin frotar y secando bien los dedos.
- Darse una crema hidratante , pero no darse entre los dedos.
- Cortar las uñas rectas (sin cortar las esquinas), sobresaliendo 1 mm por encima del borde del dedo. Usar lima de cartón y tijeras de punta redonda.
- Si se tienen callos, heridas, ampollas o rozaduras, no tocarlos ni con cuchilla, hoja de afeitar, callicidas, etc. Mejor acudir al centro de salud.

En la Diabetes, con el tiempo,  
puede haber problemas en los pies.  
Para prevenirlos  
hay que cuidarlos cada día.



- Usar siempre calzado cómodo y calcetines de lana o algodón y cambiarlos cada día. No caminar descalzo.
- Las ligas y calcetines ajustados pueden dificultar la circulación.
- No aplicar calor o frío directamente (bolsa, manta eléctrica, brasero...). La sensibilidad es menor y pueden aparecer ampollas o quemaduras sin darse cuenta.

(Fuente: GEDAPS).

Si no se puede ver o mover bien, es mejor pedir ayuda a un familiar o acudir a un podólogo.



También es importante no fumar y controlar la tensión arterial y el colesterol.

En la diabetes pueden aparecer unas complicaciones a corto plazo y otras a largo plazo, con el paso del tiempo.

## **Complicaciones a corto plazo:**

La glucosa en sangre muy alta o muy baja puede poner a la persona muy enferma.

**La Hipoglucemia.** Es el "bajón o bajada de azúcar". Ocurre cuando la cantidad de glucosa en la sangre es menos de 60-70 mg/dl.

### **HIPOGLUCEMIA**

#### **Causas**

- Tomar más medicación
- Comer poco
- Saltarse comidas
- Hacer más ejercicio
- Beber mucho alcohol

#### **Síntomas**

- Hambre
- Sudor
- Temblor
- Nerviosismo
- Palpitaciones
- Ver borroso

#### **Qué hacer**

- 1°** Análisis de glucosa (yema del dedo).
- 2°** Si es menos 60 COMER:
  - un vaso de leche entera con azúcar ó
  - 2 terrones de azúcar o caramelos ó
  - zumo de frutas o refresco dulce.
- 3°** Si no sube en 15 m. COMER por segunda vez.
- 4°** Si es muy muy baja o no mejora comiendo avisar al Centro de Salud.

La glucosa en la sangre muy baja (Hipoglucemia) puede poner a la persona muy enferma.

**La Hiperglucemia** es cuando la glucosa en la sangre está alta, generalmente más de 240 mg/dl, aunque varía para cada persona.

## HIPERGLUCEMIA

### Causas

- Olvidar tomar la medicación
- Comer demasiado
- No hacer ejercicio
- Estar enfermo (fiebre)
- Tensión emocional
- Fármacos

### Síntomas

- Mucha sed
- Hambre
- Sentir la boca seca
- Orinar mucho
- Ver borroso
- Sentir cansancio
- Vómitos

### Qué hacer

- 1° Análisis de glucosa (yema del dedo).
- 2° Análisis de acetona en orina.
- 3° Beber mucha agua.
- 4° Anotar la cifra y comunicarlo a los profesionales de salud.
- 5° Si es muy muy alta avisar a su centro salud.

Es importante analizar por qué ha ocurrido la bajada o subida de glucosa para reequilibrar el tratamiento.

Es importante que familiares, amigos o personas cercanas sepan los síntomas de la bajada de azúcar en sangre y cómo pueden ayudar.

Si es muy muy baja,  
conviene avisar  
al centro de salud.

## **Complicaciones a largo plazo:**

La diabetes puede dar complicaciones serias a largo plazo, que en alguna medida se pueden prevenir manteniendo normal la cantidad de glucosa en la sangre durante el mayor tiempo posible, y realizando revisiones médicas periódicamente.

Cuando se tienen niveles altos de glucosa en la sangre durante mucho tiempo, este exceso de azúcar puede dañar los vasos por los que circula la sangre, y eso daña a largo plazo los órganos del cuerpo como se explica a continuación.

**Enfermedad del corazón y de la circulación:** mayor riesgo de padecer angina de pecho o infarto, y disminución de la circulación de la sangre en las extremidades. El riesgo aumenta mucho si se fuma, o se tiene la tensión arterial o colesterol altos

**Daño en los nervios:** pérdida de la sensación del dolor que produce síntomas como pérdida de la sensibilidad, "calambres" musculares, pinchazos, hormigueos, vómitos, diarrea, infecciones de vejiga, y problemas como impotencia en los hombres y sequedad vaginal en las mujeres.

Con el tiempo, la glucosa alta en la sangre puede dañar el corazón, la circulación, los nervios, la vista y los riñones.

**La vista:** Con el tiempo se pueden dañar los pequeños vasos que llevan la sangre a los ojos y esto produce daño en la retina (retinopatía). Puede no notarse nada al principio, o se puede notar visión borrosa, moscas volantes, luces o disminución de la agudeza visual.

**Los riñones:** al dañarse los vasos que llevan la sangre a los riñones, éstos no hacen bien su función. También puede haber infecciones frecuentes de orina. El daño renal no causa síntomas al principio.



Son importantes las revisiones periódicas que le recomendarán en su centro de salud.

Para controlar la diabetes la persona tiene que realizar conscientemente la regulación de la glucosa en la sangre.

Y es importante prever cómo hacerlo en la vida cotidiana, en situaciones del trabajo, las fiestas y celebraciones fuera de casa, en los viajes..

Para poder hacerlo es necesario:

**1. Conocer mejor qué es y qué supone tener diabetes:** mi experiencia personal, las informaciones que me han dado, lo que yo creo, qué me puede pasar, cuáles son los cuidados necesarios, qué supone en mi vida tener diabetes y cómo la llevo, etc.

**2. Pensar más las formas de cuidarse:** conocer mejor qué factores suben la glucosa de la sangre (la alimentación y algunos alimentos en concreto), y qué factores la bajan (el ejercicio físico y la medicación), y analizar alternativas que supongan un equilibrio entre ellos, en las distintas situaciones y momentos de la vida.

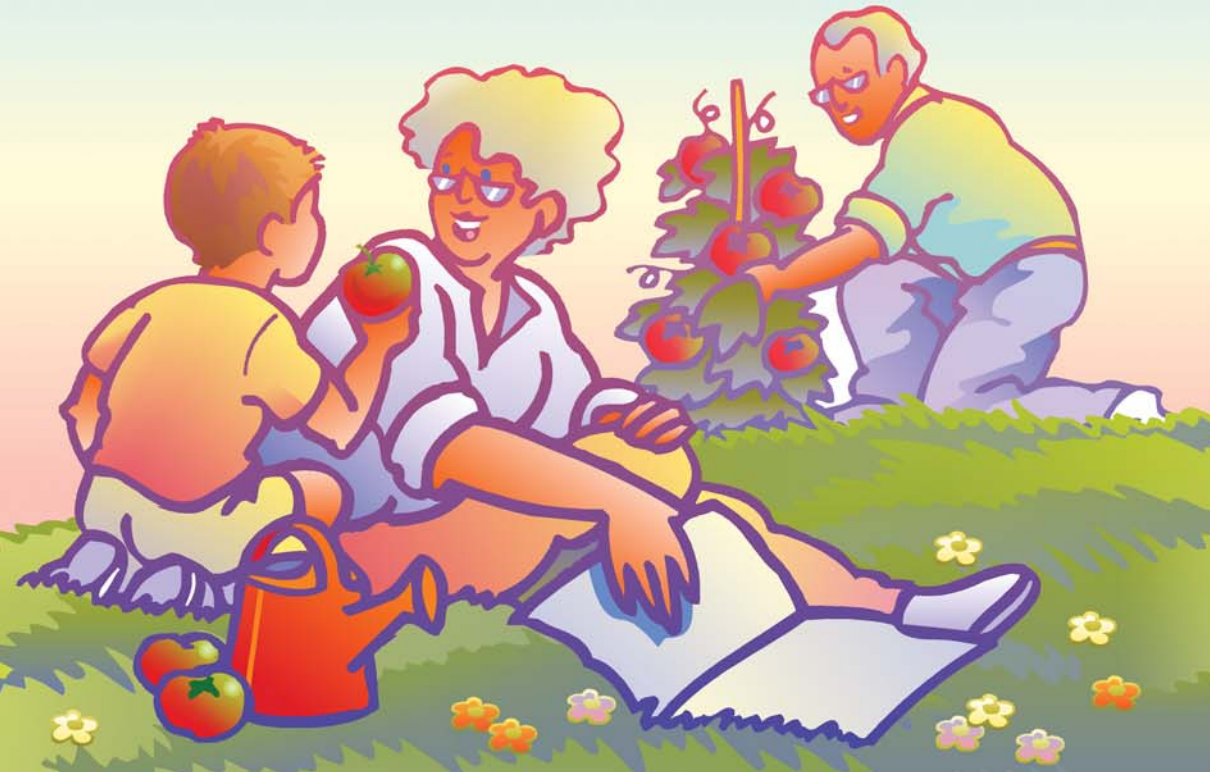
Cuidarse es importante y se puede aprender. Se puede contar con familiares, amistades, profesionales y asociaciones de diabetes.



### **3. Elaborar un plan personal de**

**autocuidados:** qué dificultades y qué beneficios tiene cuidarse, pensar las ventajas e inconvenientes de las diferentes alternativas, decidir cuáles son las que más me van y hacerme un plan, ensayarlo e ir ajustándolo.

Controlar la diabetes merece la pena y se puede aprender. Siempre tenemos recursos que podemos utilizar. Contamos con el centro de salud. Quizá haya también amistades o familiares con quien podamos hablar. Existen grupos de apoyo o asociaciones de personas con diabetes con los que se puede contactar.



Controlar la diabetes merece la pena para sentirse mejor y prevenir problemas en el futuro.



**Asociación Navarra de Diabetes (ANADI)**

C/ Curia 8, Bajo  
31001 Pamplona  
Teléfono: 948 207 704  
info@anadi.es  
www.anadi.es

**Federación de Diabéticos Españoles**

C/ de la Habana, 35  
28945 Fuenlabrada (Madrid)  
Teléfono: 91 690 88 40  
<http://www.fedesp.es>  
fede@fedesp.es

**Federación de Asociaciones  
de Diabéticos de Euskadi (FADE)**

C/ Pintor Vicente Abreu, 7 dpto. 16  
01008 Vitoria-Gasteiz (Álava)  
Teléfono: 945 248 686  
adalava@telefonica.net/fadeeuskadi@hotmail.com

**Diabéticos Asociados Riojanos (DAR)**

Av. Pío XII, 10 1º C  
26003 Logroño (La Rioja)  
Teléfono: 941231278  
dar@eniac.es

**Asociación para la Formación y Ayuda  
al Diabético AFAD**

C/ Francisco de Rojas 9, 1º drcha 3  
28010 Madrid  
Teléfono: 914470035  
afad@afad.org





**Más ejemplares e información:**

**INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Y LABORAL DE NAVARRA**

**Sección de Promoción de la Salud y**

**Salud en todas las políticas**

**Tfno. 848 42 34 50**

**[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)**