

PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para pacientes Diabéticos

1. Mantenga un plan nutricional

- Integre fruta, verdura, proteína, carbohidratos y líquidos, según su requerimiento individual.
- El consumo de agua natural adecuado le ayudará a mantener sus niveles de azúcar.
- Recuerde que su alimentación debe ser sin azúcar y baja en sal evitando productos industrializados.



2. Evite el consumo de cigarrillo.



3. Mantenga su esquema de vacunación actualizado, en caso de no contar con el esquema de vacunación completo, diríjase al centro de vacunación de su IPS primaria.



4. Realice actividad física, como caminar, bailar, nadar etc. 30 minutos diarios 5 veces por semana (150 minutos semanal) de manera interdiaria



5. Vigilar su agudeza visual es importante, por lo cual se debe realizar control anual con el oftalmólogo.



6. El cuidado de sus pies es importante revíselos con regularidad.



7. Si utiliza insulina para el manejo de su diabetes

Haga el monitoreo con el glucómetro de la manera que se le recomendó y en caso de presentar hipoglicemia glucometría menor de 70mg/dl o síntomas como:



- Temblor
- Sudoración
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza
- Sensación de cansancio y/o mareo

Consuma cualquiera de las siguientes: 1/2 vaso de gaseosa normal, 1 vaso de agua con 3 cucharadas de azúcar, 1 vaso de jugo normal con azúcar, 1 vaso de leche con 1 cucharada de azúcar. Espere 15 minutos y verifique con un glucómetro si está por encima de 70 mg/dl, si no es así repita la operación.

8. En caso de niveles altos de azúcar (mayor de 250 mg/dl), asociado a uno de los siguientes síntomas: vómito, dolor de estómago, aliento con olor a frutas o náuseas, diríjase inmediatamente al servicio de urgencias más cercano.



Todo lo anterior, la aplicación de insulina y la toma de sus medicamentos, **se reflejará en el buen control de su azúcar.**