Te invitamos a:



Recuerda mantener un peso saludable

¿Que es la **Hipoglucemia?**



¿Qué es la Hiperglucemia ?

Se refiere a **niveles elevados** de glucosa (azúcar mayores a 180 mg/dl) en la sangre.

Síntomas: Sed excesiva, necesidad frecuente de orinar, visión borrosa, cansancio, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse.

Horario para toma de Glucometría

- Antes del desayuno
- Antes del almuerzo
- Antes de la cena
- Cuando se sienta mal.



Recuerde

- Toma de tensión arterial regularmente.
- Visita al oftalmólogo: Al menos una vez al año para detectar retinopatía diabética.
- No te automediques.
- Evita hábitos tóxicos: consumo de bebidas alcohólicas, fumar.
- Limita el uso de dispositivos electrónicos.
- Procura tener higiene de sueño (mínimo 6-8 horas).
- Mantén controlado los niveles de colesterol.

méderi
Hospitalidad y Ciencia

Guía para el manejo de la **Diabetes** Mellitus

F0-ENF-03 V1



Contacto:
3177987549

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

Alteración crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no la utiliza eficazmente, esto hace que se produzca un **incremento de la cantidad de azúcar en sangre.**

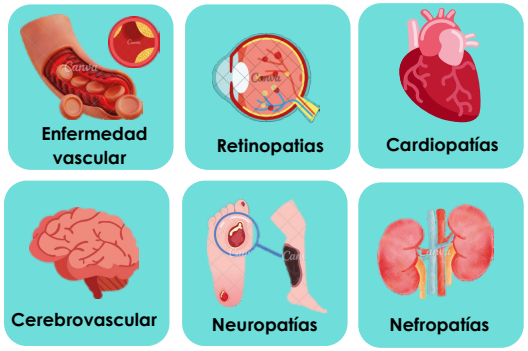
Tipos de Diabetes

- **Diabetes Tipo 1:** Insuficiencia total de insulina.
- **Diabetes Tipo 2:** Resistencia a la insulina.
- **Diabetes Gestacional:** Durante el embarazo.
- **Diabetes Secundaria:** Resultado de otra enfermedad o condición médica.

Signos y síntomas



Complicaciones



Objetivos del **control glucémico**

Medición	Rango Normal
Glucemia en ayunas	80-130 mg/dL
Glucemia **2 horas** despues de comer	Menor a 180 mg/dL
Hemoglobina Glicada	Menor a 7%

Recuerda CONFIRMAR la toma de glucometría si presenta HI o LO: Consulta si es el caso



Recomendaciones

Reconoce el Plato del buen comer



Vamos a Evitar:

1. Endulzantes
2. Jugos naturales y artificiales.
3. Ayunos prolongados
4. Grasas saturadas
5. Alimentos procesados
6. Alcohol y cigarrillo
7. Automedicarse
8. Caldos y sopas (disminuya la frecuencia ,Prefiera crema de verduras)