

## INDICACIONES PACIENTES DIABETICOS

- Consuma leche y lácteos sin grasa (Descremados).
- Prefiera cortes magros de carnes.
- Elimine la grasa y piel de carnes al cocinar.
- Si va usar grasa al cocinar use aceite de oliva o aceite de canola.
- Prefiera soda, agua o refrescos de dieta.
- Evite el alcohol ya que interfiere con sus medicamentos o producir hipoglucemia.
- Mantenga adecuado horario de comidas y meriendas.
- Inspeccione sus pies diariamente en busca de lesiones.
- Corte las uñas una vez por semana en forma recta.
- Nunca camine descalzo.
- Realice ejercicios mínimo 3 veces por semana.
- por lo menos 30 minutos (caminatas, nadar, bicicleta).
- Use calzado cerrado, que no presione los dedos y sin protuberancias o costura interna.
- Deje de fumar.
- Siga las instrucciones de su Médico y Nutricionista.
- Asista a los controles indicados.

### SOLICITE ATENCION MÉDICA EN CASO DE:

- Aumento en la frecuencia de las micciones.
- Sed intensa.
- Vomito o diarrea persistente.
- Visión borrosa.
- Dolor Abdominal.
- Fiebre que no cede a antipiréticos Acetaminofén.

