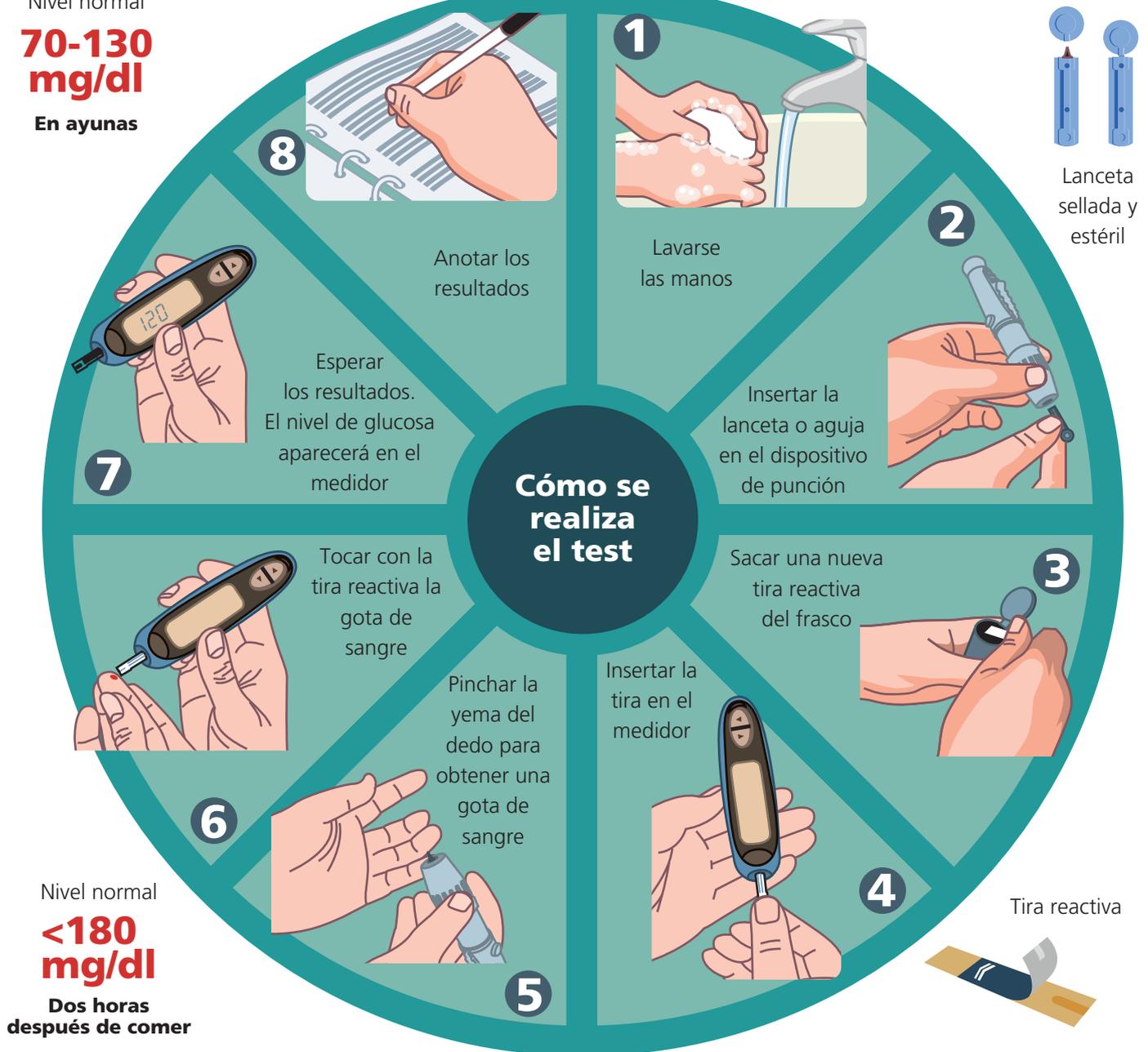


OBJETIVO

Glucosa sanguínea en ayunas

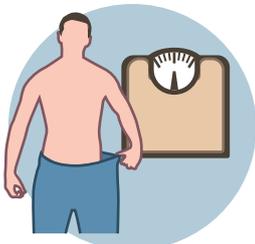
Nivel normal
**70-130
mg/dl**
En ayunas



Nivel normal
**<180
mg/dl**
Dos horas
después de comer

ACCIONES PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

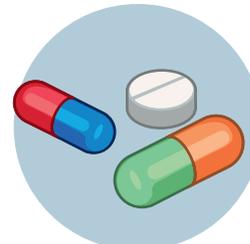
Puedes reducir los niveles de glucosa en la sangre:



Perdiendo peso



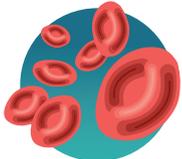
Realizando ejercicio físico de forma regular



Tomando los medicamentos que te prescriba el médico

Siguiendo estas indicaciones, controladas por tu médico, podrás alcanzar el nivel objetivo de glucosa.

PLAN DE ACCIÓN



Vete a tu médico para controlar la hemoglobina glicosilada, siguiendo su criterio.



Controla la glucemia en ayunas con regularidad y apunta los niveles en un diario.



Pregúntale a tu médico qué hacer en el caso de que la glucosa esté muy alta o muy baja.



Toma los medicamentos para la diabetes como te indique tu médico. Pregúntale siempre cualquier duda al respecto.



Pregúntale a tu médico cuáles pueden ser los efectos secundarios de tomar la medicación anti-diabética y manténle informado si experimentas alguno de ellos.



Acostúmbrate a mirar en las etiquetas de los alimentos la cantidad de carbohidratos que llevan.



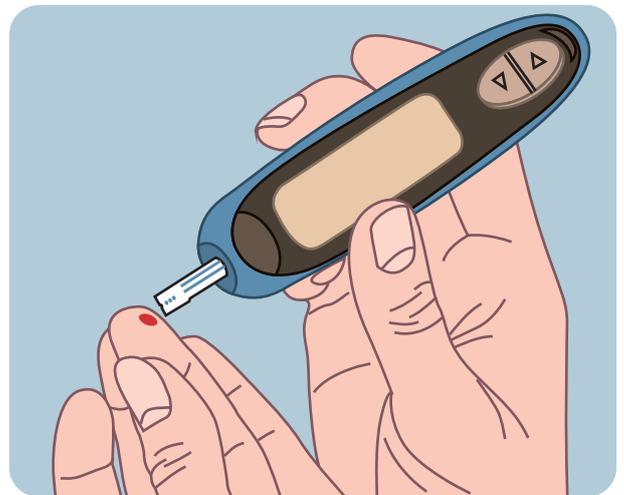
Realiza ejercicio físico regular.



Pierde peso.



Pide apoyo a tus familiares y amigos.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

• webfec.com/diabetes