

# Diabetes mellitus

**En la diabetes *mellitus*, el azúcar se acumula en la sangre y puede causar problemas en los ojos, riñones, corazón, cerebro, circulación, etc. Una alimentación adecuada y ejercicio físico diario pueden reducir el azúcar de la sangre y evitar sus complicaciones.**

## Alimentación

Distribuya su alimentación en 4-5 comidas al día, dependiendo de su tratamiento para la diabetes.

**Evite** el azúcar, la miel, bebidas azucaradas y colas, alimentos con fructosa, zumos de fruta, pastas y caramelos. Para endulzar utilice sacarina, aspartamo o estevia.

## La alimentación debe ser variada y equilibrada

- Coma patatas, arroz, pasta, pan o legumbres en todas las comidas, en cantidad moderada y, si es posible, que sean integrales.
- Tome un plato de verdura y uno de ensalada al día, y también dos frutas al día, mejor con piel.
- Asimismo, dos raciones pequeñas de carne magra (pollo, pavo, conejo...) o de pescado. Tome tres veces por semana pescado azul, que es rico en omega-3.
- Beba dos vasos de leche semidesnatada o desnatada al día. Puede sustituir un vaso de leche por dos yogures desnatados o por 100 g de queso fresco.
- Limite la cantidad de grasas de la carne y los embutidos, y coma grasas saludables en pequeñas cantidades: aceite de oliva, frutos secos crudos, pescado azul o aguacate.

- Beba al menos 1 litro y medio de agua al día.

## El ejercicio físico

**El ejercicio físico diario y regular ayuda a disminuir el azúcar, el colesterol,**



el peso y la presión arterial, y mejora la circulación y el funcionamiento del corazón.

Caminar es un buen ejercicio para todos. Consulte con su equipo sanitario sobre qué otros ejercicios le conviene practicar y con qué frecuencia e intensidad.

## Otros consejos

El **tabaco** aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón y otras complicaciones. Si fuma, es muy importante que deje de hacerlo. Tampoco son aconsejables los cigarrillos electrónicos.



Si tiene **sobrepeso**, puede ser suficiente perder entre 2 y 5 kilos para disminuir el azúcar en sangre y la presión arterial.

Si tiene la **presión** o el **colesterol** altos, siga los tratamientos y consejos de su médico o médica y de enfermería.

Cúidese los pies.



Si toma pastillas para el azúcar o insulina, lleve siempre sobres de azúcar, por si nota sudores, temblores o mareos provocados por una **bajada de azúcar**.

Consulte con su médico o médica o con enfermería si tiene algún problema o duda.