



## Autocuidado de la diabetes

Mantener niveles controlados de azúcar en sangre, puede ser un gran reto. El autocuidado y conocer bien la enfermedad, así como el cuidado interdisciplinario, son claves para lograrlo.

- **Metas de glucosa en sangre:** discute con tu médico tus valores apropiados, y cuáles son un riesgo a tu salud.
- **Cuenta carbohidratos** ya que afectan directamente los niveles de azúcar en sangre. Esto ayudará en la administración de insulina y medicamentos.
- **Cumple con tus medicamentos** en las dosis y horas de administración.
- **Edúcate sobre la diabetes y sus complicaciones**, asistiendo a talleres o preguntando a tu médico.
- **Establece una rutina de ejercicios** de al menos 30 minutos diariamente.

### Referencias:

<https://dtc.ucsf.edu/es/tipos-de-diabetes/diabetes-tipo-2/tratamiento-de-la-diabetes-tipo-2/soluciones-de-automanejo/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000328.htm>

<https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/aade7-self-care-behaviors>

**PARA MÁS INFORMACIÓN**, llama a tu médico o llámanos al Centro de **Servicios al Beneficiario**:

**1-844-336-3331**

(LIBRE DE CARGOS)

**787-999-4411**

TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

**LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**