

Se da cuando el cuerpo no puede regular los niveles de azúcar en la sangre.

Tipos de diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** El cuerpo no produce insulina.
- **Diabetes tipo 2:** El cuerpo produce insulina, pero no la suficiente.
- **Diabetes gestacional:** azúcar en la sangre durante el embarazo.

Signos de alarma:

Consultar la IPS básica en caso de:

- Sed excesiva.
- Hambre excesiva.
- Deseos de orinar constantemente.
- Pérdida de peso.
- Disfunción sexual.
- Mareo frecuente.
- Hormigueo en las manos.
- Cicatriz lenta.
- Visión borrosa.
- Irritabilidad.

Tratamiento:

En caso de requerir medicamentos tenga en cuenta:

- Tomar el medicamento prescrito por el médico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No automedicarse ni reemplazar los medicamentos por formulas caseras.

Recomendaciones:

En caso de requerir insulina recuerde:

- Antes de administrar la insulina lave bien sus manos con agua y jabón.
- Sujete la piel a puncionar como un pellizco (gordito).
- Inyecte la aguja en el pliegue con un ángulo de 90°.
- Mantenga la aguja dentro de la piel 10 segundos después de administrar la insulina.
- Retire la aguja de la piel.
- Libere el pliegue del pellizco.
- Cada que inyecte la piel cambie el punto de la punción.

Cuando realice ejercicio recuerde:

- Medir el azúcar en la sangre antes y después de realizar ejercicio.
- Si sus niveles son bajos después de la actividad física, guarde reposo por las siguientes 24 horas.

Tenga en cuenta las recomendaciones de autocuidado:

- Regístrese en el programa de diabéticos de su EPS.
- Evitar fumar e ingerir licor.
- Asista a las citas con su médico de riesgo cardiovascular.
- Acuda a la cita de odontología cada 6 meses.
- Para evitar complicaciones en retina programe revisión oftalmológica
- Revise diariamente los pies, lavarlos y no mantenerlos mojados por más de 10 minutos.
- Moderar el consumo de carne y aumentar el consumo de agua.

