

Considera los valores de referencia siguientes:

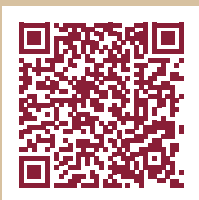
Indicador	Valor de referencia
Glucosa en ayuno o antes de las comidas	Menor a 100 mg/dl
Glucosa 2 horas después de los alimentos	Menor a 180 mg/dl
Hemoglobina glucosilada (promedio de los últimos 3 meses)	Menor a 6.5%, nunca igual o mayor a 9%
Triglicéridos	Menor a 150 mg/dl
Colesterol LDL (colesterol malo)	Menor a 100 mg/dl
Colesterol total sérico	Menor a 200 mg/dl
Presión arterial	Menor a 130/80 mmHg, nunca mayor a 140/90 mmHg
Índice de masa corporal	Normal 18.5-24.9 Kg/m ²
Perímetro abdominal	Normal Mujeres menor a 88 cm Normal Hombres menor a 102 cm

Fuente: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-IMSS-076-21/ER.pdf>
<http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-IMSS-718-18/ER.pdf>

Recuerda que estos son valores estándares; tu médico establecerá contigo las metas con base en tus condiciones.



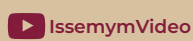
DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/F/048/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

Controla tu diabetes



OFICIALÍA MAYOR

issemym

La diabetes mellitus es un padecimiento que implica complicaciones agudas y crónicas como: retinopatía, neuropatía y cardiopatía isquémica, entre otras.

Como enfermedad crónica degenerativa, requiere de una vigilancia médica estricta porque:

- Los requerimientos para cada paciente son diferentes y deben ser modificados de acuerdo con su estado de salud.
- El hígado procesa el azúcar en nuestro cuerpo; cuando consumes alcohol, solo procesará este. Por tanto, tu nivel de azúcar se elevará.

Para mantener un nivel saludable de azúcar en sangre, toma en cuenta tres aspectos:

1. Lo que comes:

- Prepara tus alimentos con poca grasa, sal y azúcar.
- Establece un horario de comidas, come 4 o 5 veces al día, siempre a la misma hora.
- Consulta a tu nutriólogo para establecer un equilibrio entre tus actividades y el número de calorías que debes consumir.
- Prepara tus comidas horneadas, asadas, al vapor o hervidas, evita los alimentos fritos o capeados.
- Cuida la cantidad de grasa contenida en los productos lácteos.
- Consume menos sal, te ayudará a prevenir la presión arterial alta y los problemas renales.



- Evita los alimentos enlatados, envasados, encurtidos y embutidos.

2. Tu actividad física o ejercicio:

- Realiza actividad física, ayudará a controlar tu peso y nivelar el azúcar; además de evitar problemas circulatorios y coronarios.
- Procura caminar de 10 a 15 minutos por día; conforme mejoras tu condición, aumenta minutos hasta llegar a 30.
- Efectúa la actividad que más te guste, si es posible en compañía de un familiar o amigo.



3. Tus medicamentos:

- Toma tus medicamentos en los horarios indicados.
- Si se agotan, no tomes los de tus familiares y/o amigos.
- Si necesita insulina, pregunta al personal de salud cómo inyectarte y la dosis exacta.
- Desecha las agujas y jeringas de manera segura.



Toma nota:

Informa a tu médico si tomas medicamentos de venta libre, ya que si los combinas con los recetados pueden producir efectos secundarios perjudiciales para ti.

