



Controla tu diabetes

6 consejos que debes seguir:



1

Realiza **ejercicio físico** al menos 30 minutos al día



5

Evita el consumo de **harinas y grasas**



2

Toma la **medicación** a la hora que te toca



6

Evita el consumo de **bebidas con azúcar**



3

Controla tu **peso**



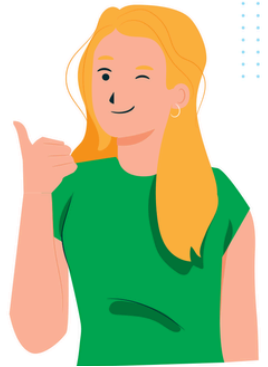
4

Incluye **frutas y verduras** en tus comidas



Las personas con **diabetes** pueden hacer las mismas cosas que los demás.

¡Cuida tu salud!



osedi

Sociedad Extremeña de Diabetes



Plena inclusión
Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejo de Salud y Servicios Sociales

oacex
Oficina de Atención al Ciudadano de Extremadura



Cómo utilizar el sensor continuo de glucosa

El medidor continuo de glucosa es un aparato que sirve para medir de forma continua el nivel de azúcar durante 14 días.

Sigue estos 7 pasos:

1

Límpiate la zona con las toallitas que vienen dentro de la caja del sensor



2

Quita la tapa del sensor



3

Quita la tapa del aplicador



4

Coloca el aplicador sobre el sensor



5

Coloca las marcas de los 2 y aprieta hacia abajo hasta que escuches un click



6

Quita el aplicador del envase y ponte el sensor en la zona del brazo que te has limpiado y aprieta



7

Espera unos segundos y quita despacio el aplicador



Para hacer el primer escaneo tienes que seguir estos pasos:

1 Pincha en la pantalla del aparato en forma de móvil donde pone: iniciar nuevo sensor.

2 Coge el aparato y ponlo cerca del sensor para ver tu nivel de azúcar en la sangre.



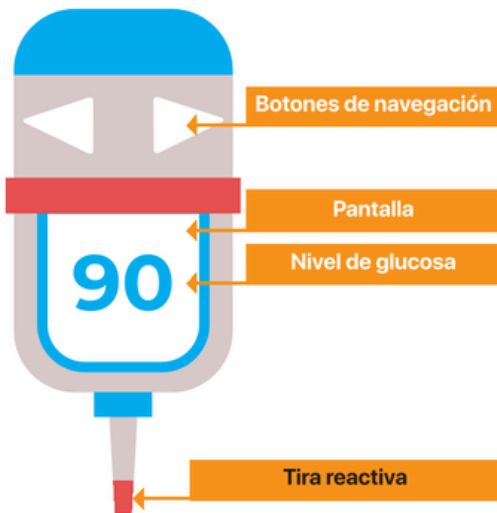
Las imágenes de los pasos del medidor de glucosa pertenecen al manual del medidor llamado FreeStyle Libre.

□ Cómo medir el azúcar en la sangre

Glucómetro

El glucómetro es un aparato que sirve para medir el nivel de azúcar en la sangre

En la imagen de abajo vemos qué es un glucómetro y cuáles son sus partes.



Sigue estos 5 pasos:

- 1** Pon una tira reactiva en el glucómetro
- 2** Pincha la punta del dedo limpio
- 3** Pon una gota de sangre en la tira reactiva
- 4** En la pantalla te aparece un número. Ese número indica la cantidad de azúcar en la sangre
- 5** Apunta el número en el diario

□ Cómo pincharte la insulina

Las personas se ponen las inyecciones para darle a su cuerpo la insulina que les falta.

Sigue estos 9 pasos:

- 1** Coloca la aguja
- 2** Pon la dosis necesaria
- 3** Te puedes pinchar en estas zonas
- 4** Pellízcate la piel
- 5** Pincha la aguja recta, no muy profunda y con suavidad y pulsa el botón
- 6** Espera 10 segundos antes de quitar la aguja
- 7** Quita la aguja y tirla al contenedor amarillo
- 8** Presiona en la zona del pinchazo con algodón limpio sin frotar