

Estar bien informado sobre la diabetes



SUS DERECHOS COMO DIABÉTICO

El seguro de salud obligatorio reembolsa las consultas de enfermería o dietética cuando son derivadas por su médico de cabecera. Lo mismo se aplica a tratamientos de podología y a equipos de autocontrol o inyección (información de la Asociación de Diabetes de Valais, datos de contacto a continuación).



ALGUNOS CONSEJOS SIMPLES

- La Asociación de Diabetes le ofrece una guía (en este documento) con los aspectos básicos que debe saber para el correcto manejo de su enfermedad.
- Le aconsejamos colocarla en lugar visible de su domicilio para consultarla regularmente porque una diabetes controlada te permitirá disfrutar de una mejor calidad de vida en el día a día.



COMPLICACIONES DE LA DIABETES

¿Cómo evitarlas?

- La diabetes es una enfermedad crónica, a veces silenciosa, que le acompaña a largo plazo.
- No saber escuchar a los signos de su diabetes puede desencadenar graves consecuencias como: riesgos cardiovasculares, problemas renales que conducen a diálisis, pérdida de visión, pérdida de sensibilidad en los miembros inferiores, heridas crónicas, riesgo de amputación, etc...
- Consulte a su médico de 1 a 2 veces al año. Este podría derivarle a otros especialistas en caso de necesitar una mayor valoración, medidas especiales o cuidados.



Descargar
Diabapp

Action Diabète pone a su Disposición la aplicación DiabApp

- Facilita los intercambios entre profesionales de la salud.
- Permite a los pacientes capturar informes e información de manera eficiente.

Asociación VS de la Diabetes
027.322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

Diabetes Oberwallis
027.946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch

Beratungszentren
Centros de atención médica

Brig - Bahnhofstrasse 6
Visp - Kantonsstrasse 4
Sierre - Notre Dame des Marais 1
Sion - Rue de Condémines 16
Martigny - Av. de la Gare 19
Collombey - Ch. du Verger 3



GUÍA BÁSICA

¿Diabético? ¿Está bien informado?

Vivir mejor con diabetes



GUÍA BÁSICA

Los tres pilares del control de la diabetes

SEGUIMIENTO COTIDIANO



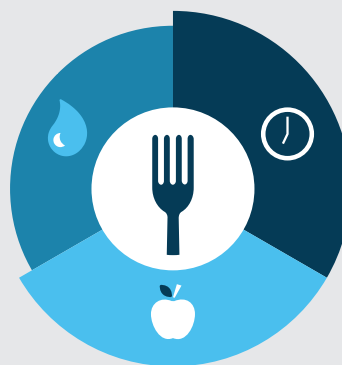
TRATAMIENTO

Objetivo

Conozco mi diabetes para controlar mejor mi nivel de azúcar en sangre.

A diario

- Tomo la medicación y/o me inyecto insulina.
- Controlo mi nivel de azúcar en sangre.
- Sé cómo corregir hipoglucemia, hiperglucemia.



DIETÉTICA

Objetivo

Prefiero las comidas regulares que satisfacer mis necesidades.

A diario

- Preparo platos variados y equilibrados.
- Evito comer bocadillos.
- Evito las bebidas azucaradas, prefiero beber agua y modero el consumo de alcohol.



HIGIENE Y MOVIMIENTO

Objetivo

Creo hábitos beneficiosos y prevengo las complicaciones.

A diario

- Cuando me aseo, vigilo el estado de mis pies.
- Practico actividad física a mi alcance (que promueva el bienestar y regule el azúcar en sangre).