



## ALIMENTACIÓN Y VIDA SOCIAL

### TRUCOS EN EVENTOS SOCIALES

- **PARA EMPEZAR:** prioriza el consumo de ensaladas y verduras (especialmente con insulina rápida)

1. FIBRA
2. PROTEÍNA
3. HIDRATOS

- **ESTRATEGIAS DE INSULINA:** fracciona las dosis o realiza multibolo (en caso de bomba infusora), respetando los tiempos de inyección. Pregunta previamente al personal sanitario para saber la mejor opción para tí.

### TÉCNICAS DE COCINADO

Hornear Plancha  
Hervir Vapor  
Asar



Rebozar  
Freír



### CONSEJOS PARA BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

Pieza entera vs zumos



Opciones integrales

Enfriar previamente al menos 24h



Ricos en fibra (legumbres)

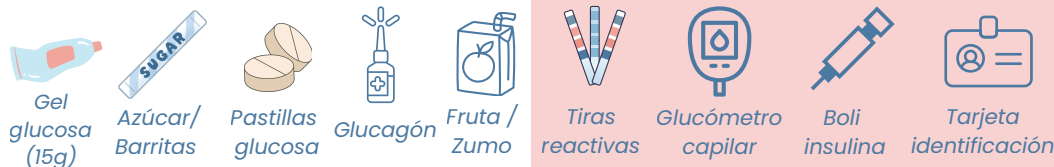
## DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

### CÓMO PREPARARSE

- ✓ **VERIFICAR:** niveles de glucosa. Para que sea segura tiene que estar entre 110-180.

- ✗ **NUNCA** realizar ejercicio >300
- MATERIAL:** parches extra, cinta kinesiológica, riñonera, adhesivo cutáneo en spray, brazalete, fajín...

### KIT DE EMERGENCIAS (lo esencial)



### TIPOS DE EJERCICIOS

#### AERÓBICO (larga duración)

Caminar, nadar, bicicleta... (+30min)

baja Glucosa

Tomar glucosa cada 20 min

#### ANAERÓBICO (corta duración)

Ejercicios de fuerza, combate, crossfit...

sube Glucosa

Si la glucemia está elevada tras el ejercicio **NO** se debe corregir



## TECNOLOGÍA

### SENSOR DE MEDICIÓN CONTINUA

- Los resultados difieren de los de la medición capilar (Mide la glucosa intersticial y **NO** en sangre)

## DEBUT Y APOYO EMOCIONAL

### RECURSOS MÁS VALORADOS

#### 1 ASOCIACIONES DE PACIENTES

- Grupos de ayuda mutua
- Apoyo emocional
- Voluntariado
- Servicios especializados
- Sensibilización e incidencia política

#### 2 FORMACIÓN NUTRICIONAL

- Tabla de intercambio de hidratos
- Plato de Harvard
- Pautas nutricionales personalizadas

#### 3 EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA

- Conocimiento tratamientos de la Diabetes
- Autogestión y autonomía de la enfermedad

