

Asociación de Diabéticos Fuenlabrada



C/ Travesía de la Arena, Nº 2
Centro de Mayores Ferrer i Guaria



916 901 738
680 501 499



Martes y Jueves: de 17:30 hasta las
19:30



www.adfuenlabrada.com
hola@adfuenlabrada.com



Asociación diabéticos
Fuenlabrada

La Asociación de Diabéticos Fuenlabrada, es una asociación sin ánimo de lucro, fundada el 18 de Febrero de 1999.

FINES DE LA ASOCIACIÓN:

1. Ayudar a las personas con diabetes, así como a sus familiares y población de Fuenlabrada.
2. Fomento de la educación de la diabetes: cursos, charlas, coloquios etc. dirigidos por profesionales sanitarios.
3. Realización de actividades.
4. Defensa de los derechos de las personas con diabetes.
5. Ayudar a la prevención de la diabetes y sus complicaciones.
6. Apoyar a la comunidad científica en la investigación y curación de la diabetes.

- Si te acaban de diagnosticar diabetes o lo eres desde hace tiempo, la Asociación de Diabéticos Fuenlabrada, te ofrece la posibilidad de informarte sobre la enfermedad.
- Te ayudamos con tus dudas
- Podrás asistir a charlas con profesionales sanitarios, donde poder aprender pautas de nutrición y cuidados especiales.
- Accederás a revistas creadas por y para nosotros en las que recibirás información sobre la diabetes.
- Conocerás gente con tu misma problemática.
- En definitiva; si te preocupa tu diabetes y quieres saber algo más, pásate por nuestra asociación
- Te esperamos

¿En qué consiste la diabetes?

La diabetes es una alteración del funcionamiento normal de nuestro organismo que se produce fundamentalmente por dos razones, una porque el páncreas no puede producir insulina, y otra porque aunque produzca insulina, esta no puede hacer bien su efecto.

Principalmente hay dos tipos de diabetes:

- Diabetes Mellitus tipo I
- Diabetes Mellitus tipo II

¿Qué es la glucemia? ¿Qué niveles de glucosa son adecuados?

La glucemia es la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en la sangre. Los valores normales en sangre capilar son entre 70 y 120 mg/dl .

¿Qué es la hipoglucemia? ¿Por qué se produce?

La hipoglucemia es la complicación aguda de la diabetes más temida y se

define como un nivel de azúcar en sangre menor de 60 mg/dl.

Se produce cuando hay menos azúcar del necesario y suele ser por exceso de medicación y/o una falta de ingesta de alimentos o un ejercicio intenso.

Es importante reconocer sus síntomas para aplicar las medidas correctoras. Pueden variar de una persona a otra, pero generalmente consisten en sensación de hambre, palidez, sudor frío, irritabilidad, temblor...



¿Qué es la hiperglucemia grave? ¿Qué puedo hacer para evitarla?

Cuando la glucemia es demasiado alta se denomina hiperglucemia, por encima de 250 mg/dl aproximadamente.

Realizando controles adecuados y un tratamiento pautado.

Consejos útiles

Las personas con diabetes tienen que hacerse autocontroles de glucemia para controlar los niveles de glucosa.

Es fundamental tomar correctamente la medicación prescrita y no modificar las dosis de insulina sin supervisión médica.

Es importante seguir la dieta pautada y una actividad física adecuada.

Detectar situaciones de riesgo puede ayudar a prevenir la aparición de complicaciones agudas.

Ante cualquier duda consulte siempre con un profesional sanitario.

**Uno lo intenta, dos suman y muchos lo consiguen
¡¡¡ASOCIATE!!!**



Ayuntamiento de
FUENLABRADA

Concejalía de Salud