

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

# CUIDO MI SALUD

Después de un sismo

**CLIKISalud.net**

**¿Tienes diabetes?**

Cuídate después de un sismo

# ¿Tienes diabetes?

## La primera persona a cuidar eres tú

Después de un sismo, las personas con diabetes quedan cargadas de emociones. Pueden ser de dos tipos: emociones positivas, y en ocasiones negativas, que dificultan el control del azúcar. Saber manejar adecuadamente tus emociones, facilitará que controles tus niveles de azúcar.

### **Te compartimos las principales recomendaciones que puedes llevar a cabo para dicho fin.**

En la medida de lo posible, mantén tu rutina de cuidados a tu salud.

Toma tus medicamentos regularmente conforme a lo indicado. Si puedes, mide tu azúcar en casa, con algún familiar, o en alguna farmacia.

Trata de mantener una alimentación adecuada, suficiente y sin brincarte alimentos.

Bebe agua natural en cantidad suficiente tanto como te sea posible.

Trata de descansar y dormir lo suficiente.

Evita el consumo de alcohol, y no fumes.

*Fuente: Manual para personas que viven con diabetes mellitus, Fundación Carlos Slim*





**Vigila tu salud y cuida tus niveles de azúcar.**

Si sientes sudor frío, mareo, palpitaciones, y temblores, posiblemente te esté bajando el azúcar. Revisa tu azúcar si te es posible, y come un caramelo macizo, una rebanada de fruta, o medio vaso de jugo. Revisa tus pies, y busca si tienes ampollas, alguna cortadura o lesión. De ser así, acude a una clínica o unidad de salud inmediatamente para que te revise un médico. No te expongas a actividades que puedan provocarte una lesión en manos o pies.

**Recuerda que las clínicas del sector salud están abiertas para ti.**

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*