

14 DE NOVIEMBRE
**DÍA MUNDIAL
DE LA DIABETES**

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



> **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?**

Los síntomas de la diabetes **tipo 2** pueden ser **paulatinos**, en cambio en **diabetes tipo 1** son de **aparición brusca**. Consulta con **profesional médico** o por el **examen de medicina preventiva** en tu centro de salud, si es que **tienes** algunos de estos **síntomas**.



DIABETES Y TRABAJO

Si tienes diabetes, considera estos consejos cuando te encuentres en tu lugar de trabajo:



- ▶ Informa a tus compañeros y jefaturas que tienes diabetes. De esta manera, podrán ayudarte en caso de que sufras una descompensación.
- ▶ Mantén, dentro de lo posible, un horario fijo para comidas y colaciones.
- ▶ Incorpora actividad física: preferir escaleras o haz pausas saludables que impliquen movimiento de varios grupos musculares.
- ▶ Lleva un orden de los medicamentos que debes ingerir, y si es necesario pon una alarma para que no los olvides.
- ▶ En caso de que uses glucómetro, asegúrate de contar con baterías, cargador, cintas y jeringas extra, en tu lugar de trabajo.
- ▶ Aprende técnicas que te permitan manejar el estrés y de esa forma no elevar el nivel de azúcar en la sangre.