

## Cuidados

Si debe tomar medicamentos recuerde que:

- La metformina ayuda a normalizar los niveles de azúcar en sangre, generalmente sin producir bajonazos de azúcar, aunque sí puede ocasionar un sabor amargo en la boca, malestares estomacales y diarrea.
- 
- Es conveniente tomarla con alimentos o leche, para atenuar los efectos secundarios.
- 
- La glibenclamida ayuda a disminuir el azúcar en sangre y puede causar bajonazos de azúcar que se caracterizan por causar sudoración, taquicardia y visión borrosa. Además las personas alérgicas a medicamentos que contiene sulfas también pueden ser alérgicas a la glibenclamida.
- 
- Es conveniente consumir este medicamento en la mañana, 30 minutos antes del desayuno o de la primera comida abundante.
- 
- Si debe tomar más de 10 mg de glibenclamida lo recomendable es dividir la dosis en dos tomas antes del desayuno y antes de la comida de la noche.
- 
- Si olvida tomar el medicamento hágalo antes posible, a menos que esté muy cerca de la siguiente dosis, pero no doble la dosis.
- 



Para mayor información, comuníquese al Centro Nacional de Información de Medicamentos a los teléfonos: 2511-8311/ 2511-8313 y 2511-8327/2511-8328/ y con gusto atenderemos su consulta.

Fax 2511-5700. Email: [cimed.inifar@ucr.ac.cr](mailto:cimed.inifar@ucr.ac.cr)  
También puede encontrarnos en Facebook como "CIMED UCR"



# Diabetes mellitus

## Tipo II

## Prevención



*Boletín para pacientes*



Centro Nacional de Información de Medicamentos

## ¿Síntomas característicos?



- Falta de energía
- Sed excesiva
- Pérdida de peso
- Necesidad frecuente de orinar

## ¿Cómo se diagnostica?

- Si luego de un examen de glucosa en ayunas se tiene valores de azúcar en sangre iguales o mayores a 126 mg/dl, además de presentar alguno de los síntomas característicos.



ADAM.

## ¿Cómo prevenirla?



Incorpore poco a poco los siguientes consejos en su estilo de vida:

- Si no tiene un impedimento físico, comience con caminatas cortas (15 minutos) las veces que puede a la semana, cerca de su barrio, luego puede aumentar el tiempo o empezar a trotar.
- Asista a cursos de baile popular, bailes típicos. -
- Practique actividades como natación o taichi.
- Ejercítese con una bicicleta, puede ser estacionaria, o haga ciclismo recreativo con sus familiares o amigos.

## Alimentación

Coma menos pan blanco o repostería.

- Mejor opte por consumir pan 100% integral.
- Consuma alimentos con fibra: frijoles, brócoli, manzanas, zanahorias, higos.
- Prefiera los frescos naturales con poca o sin azúcar, o los refrescos sin azúcar.
- Consuma cinco frutas al día: una o dos con el desayuno, otras dos a mitad de la mañana, las puede combinar con yogurt; coma otra en la tarde.
- Use menos azúcar para endulzar sus bebidas, pruebe con edulcorantes naturales como el que se extrae de la planta estevia.

