

APROXIMADAMENTE EL 50% DE LAS PERSONAS CON DIABETES SE VERÁ AFECTADO POR LA NEUROPATÍA PERIFÉRICA[1]

Si tienes diabetes tipo 2, tus niveles de **glucosa en sangre** pueden ser más altos de lo normal. Puedes ayudar a **prevenir** unos niveles de glucosa en sangre altos **mediante la alimentación y cambios en tu estilo de vida.**[2]

ASOCIACIONES DE PACIENTES

SÍNTOMAS, IMPACTO Y CONSEJOS SOBRE LA NEUROPATÍA DIABÉTICA PERIFÉRICA

EL AUTOCUIDADO EN PERSONAS CON DOLOR

DOLOR.com

La información aquí proporcionada tiene carácter exclusivamente informativo y no sustituye el diagnóstico o tratamiento médico profesional. Ante cualquier duda sobre tu situación clínica, consulta con tu médico o profesional sanitario.

1. Überall MA, Kender Z, Quandel T, Engelen S, Guerra LG, FajnT, *et al*. Progressive improvements in patient-reported outcomes with the high-concentration capsaicin patch: A retrospective cohort study in patients with painful diabetic peripheral neuropathy (CASPAR study). J Diabetes Complications. 2025;39(9):109085. **2.** NG28 Patient decision aid on type 2 diabetes: agreeing my blood glucose (HbA1c) target [Internet]. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Febrero 2022. [Citado 14 oct 2026. Disponible en: https://www.nice.org.uk/guidance/ng28/resources/patient-decision-aid-on-type-2-diabetes-agreeing-my-blood-glucose-hba1c-target-pdf-2187281198. **3.** Cómo llevar una vida saludable si tiene diabetes [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). 2023. [Citado 14 oct 2026. Disponible en: https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/como-llevar-vida-saludable-si-tiene-diabetes. **4.** Diabetes Prevention Program (DPP) Research Group. The Diabetes Prevention Program (DPP): description of lifestyle intervention. Diabetes Care. 2002;25(12):2165-71. | M-N/A-ES-10-26-0001

#pontensuspies

No me llames *Dolores*,

Llámame Dolor Neuropático Diabético



GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES EN DIABETES

Avalado por: fede Federación Española de Diabetes | ASOCIACIÓN Diabetes Madrid

GRÜNENTHAL



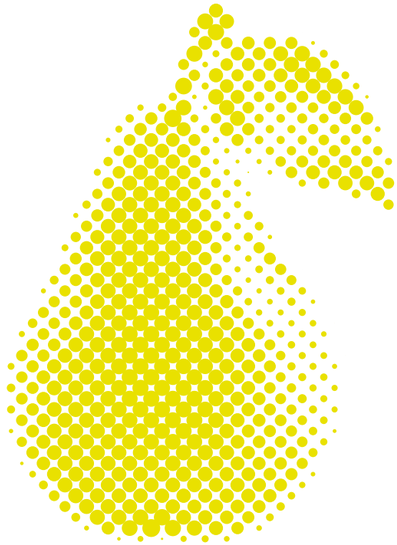
DEPORTE

Hacer **actividad física regular** ayuda al manejo de la diabetes y a mantenernos saludables. Los **beneficios del deporte** incluyen niveles más bajos de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol, mejor salud cardiaca, un peso más saludable y mejor estado de ánimo y del sueño.[3]

Distribuye la **actividad física a lo largo de toda la semana**, con una frecuencia mínima de tres veces por semana y al menos 10 minutos por sesión.[4]

Realiza **distintos tipos de actividad** física (ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza o resistencia, estiramientos, etc.).[3]

Bebe suficiente líquido durante el ejercicio para prevenir la deshidratación.[3]



Alimentación Saludable

Haz un **calendario de comidas** que incluya **alimentos y bebidas saludables** (lácteos o alternativas de origen vegetal, frutas y verduras sin almidón, alimentos ricos en proteína o granos integrales).[3]

Intenta **evitar** los alimentos con alto contenido en **azúcares refinados, grasas saturadas o sodio** (sal).[3]

Limita la cantidad de **alcohol.**[3]

OTROS HÁBITOS



Cuida de tus pies (A)

Evita el tabaco (B) / Controla el sobrepeso (C)

Cuida de tu mente (D) / Descansa (E)

HABLA CON TU MÉDICO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN ADICIONAL QUE NECESITES

(A) Cuida de tus pies utilizando zapatos cómodos y con soporte.[3] | (B) Evita el tabaco y otros productos derivados del mismo.[3] | (C) Si tienes sobrepeso u obesidad, acude a tu médico para crear un plan para perder peso.[3] | (D) Pide ayuda a un profesional sanitario sobre recursos de salud mental si sufres de estrés o ansiedad.[3] | (E) Trata de dormir lo suficiente y cuida tus hábitos de sueño.[3]