

Manejo de enfermedades metabólicas



INCMNSZ



EPS
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Nutrición: Alimentación adecuada con una dieta balanceada. Reduciendo alimentos azucarados y consumo de grasas.



Actividad física: Se recomienda que en adultos se realicen 2 horas y media de ejercicio de intensidad moderada a lo largo de una semana.



Medicamentos: Depende del cuadro médico que usted presente, deben tomarse en sus horarios y dosis indicados por su médico especialista.



Monitoreo oportuno: Monitoreo del peso, presión arterial, niveles de glucosa y lípidos para poder permitirle al médico ajustar su tratamiento de acuerdo a los requerimientos establecidos.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

A través de estos 4 puntos es el primer paso para vivir y sentirse mejor. Así usted podrá prevenir y controlar la evolución de sus enfermedades.

Fuentes:
Dr. Alejandro Martagón Rosado
Unidad de Investigación
de Enfermedades
Metabólicas, INCMNSZ