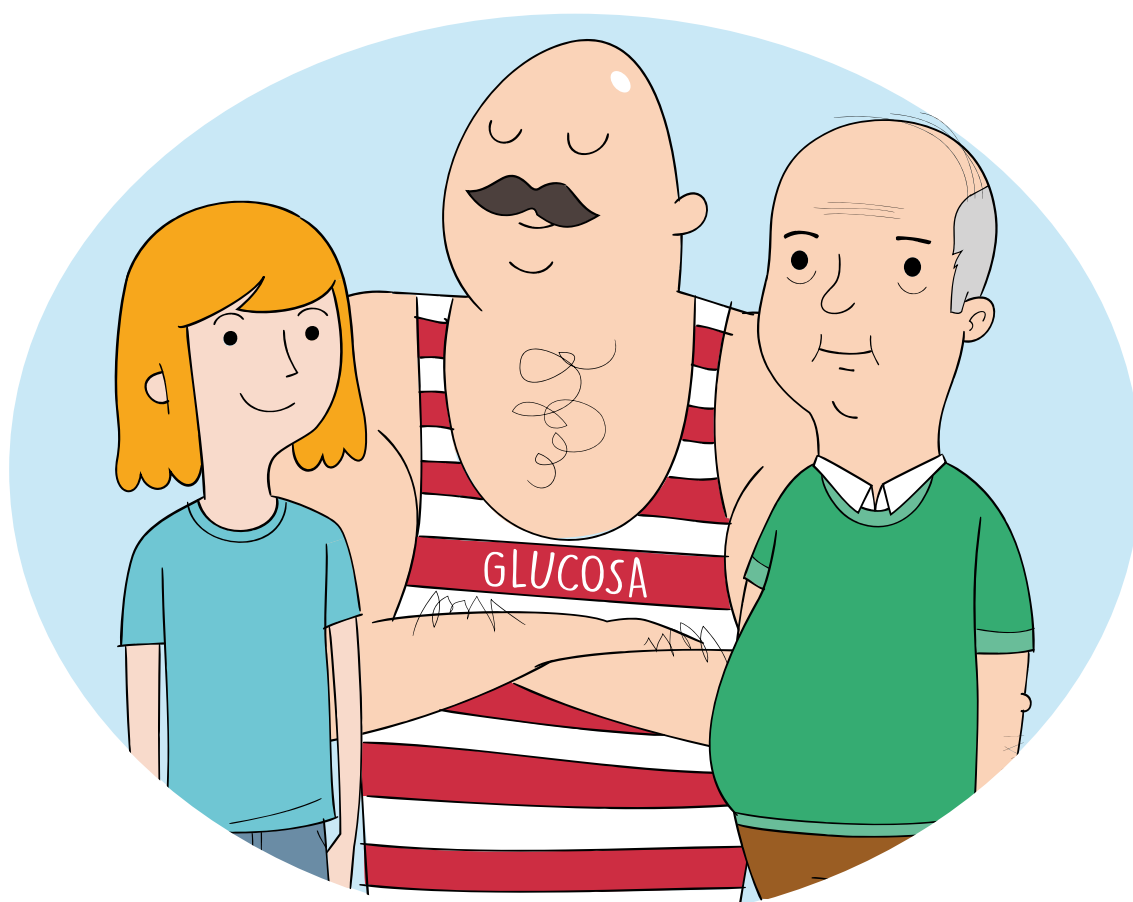




Lectura Fácil

# Saber más sobre diabetes

Guía accesible en lectura fácil



# INFORMACIÓN SOBRE ESTA PUBLICACIÓN

## Autores:

Profesionales: Ángela Medina Ruiz y Ana Yelo Munuera (de Assido), y Pablo Mateo-Sidrón Álvarez (de Asido Cartagena).

Coordinación y adaptación a Lectura Fácil:  
Juanjo Muñoz Ros, José Pérez Fernández y Keila Gálvez Sanchiz  
de Plena inclusión Región de Murcia.

Diseño e ilustraciones: José Pérez Merlos.

Impresión: Pictocoop

Validadores del Servicio de Información Accesible



## Edita:

Plena inclusión Región de Murcia.

Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.

Página web: [www.plenainclusionmurcia.org](http://www.plenainclusionmurcia.org)

Teléfono: 968 28 18 01

Correo electrónico: [info@plenainclusionmurcia.org](mailto:info@plenainclusionmurcia.org)

ISBN: 978-84-697-9365

Depósito Legal: MU288-2026

## Lectura Fácil:

Esta publicación está redactada y publicada siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX sobre Lectura Fácil.

El contenido ha sido validado por personas con discapacidad intelectual formadas para hacerlo.

© Logo europeo de la lectura fácil.



Lectura Fácil



Médicos y pacientes de la Federación Regional Murciana de Asociaciones de Diabéticos (Fremud) y de la Asociación de Diabetes de la Región de Murcia (Adirmu) confirman que su contenido es correcto.

Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu).



## Difusión:

Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

### Primera edición (2016)

La primera edición de esta guía fue financiada por la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad



### Segunda edición (2026)

La segunda edición de esta guía está financiada por Fundación ONCE



## EN ESTA GUÍA HABLAMOS DE:

¿Qué es la diabetes?.....	4
Hay dos tipos de diabetes.....	6
¿Qué puede pasar cuando hay demasiado azúcar en la sangre?: La hiperglucemia.....	8
¿Qué puede pasar cuando hay poco azúcar en la sangre?: La hipoglucemia.....	10
El daño que puede hacer la diabetes al cuerpo con el tiempo.....	12
¿Cómo cuidar la alimentación? La mejor dieta para las personas con diabetes.....	14
Más consejos.....	18
Lo más importante.....	19
La verdad sobre la diabetes.....	20
¿Cómo se mide el azúcar en la sangre?.....	22
¿Cómo pincharse insulina?.....	24
Recuerda.....	25
¡Disfruta de la vida!.....	26
Para saber más.....	27

## ANTES DE EMPEZAR A LEER:

En esta guía encontrarás:

### • Palabras difíciles explicadas:

Las palabras aparecen como en este ejemplo y la explicación está a su lado: **ejemplo**.

### Ejemplo:

Aquí va la explicación.

# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una **enfermedad crónica no contagiosa**.

## ¿Qué significa esto?

- Una enfermedad es un problema de la salud: algo no funciona en nuestro cuerpo como debería.
- Una enfermedad crónica es la que no se cura: hay que aprender a vivir con ella.
- No es contagiosa: no se pega de una persona a otra.



La diabetes le puede pasar a cualquier persona.

La diabetes puede ser peligrosa si no se siguen los consejos del médico y enfermeros.

No te asustes, puedes vivir con diabetes.

La buena noticia es que las personas con diabetes pueden hacer una vida normal si se cuidan.

Hay que tener mucho cuidado con 3 cosas:

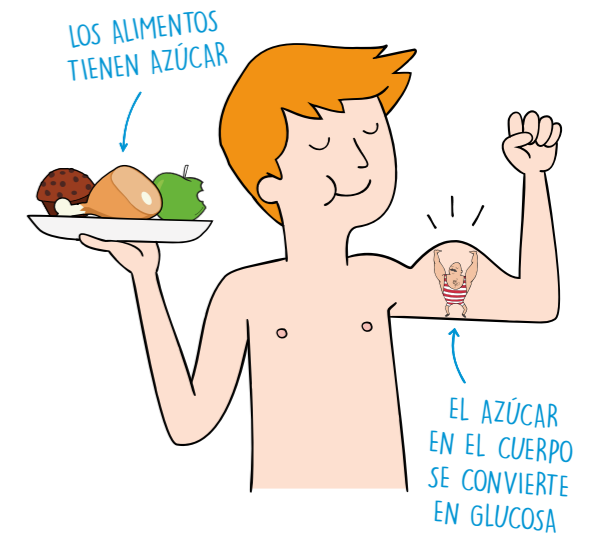
- Comer bien: hay que comer la comida que sea sana.
- Las medicinas: debes tomar las medicinas que manda el médico.
- El ejercicio: hay que hacer algo de ejercicio físico todos los días.

## ¿QUÉ ES LO QUE NO FUNCIONA BIEN?

Todos necesitamos energía para vivir. Esa energía viene del azúcar de los alimentos.

El azúcar de la comida llega a cada parte del cuerpo por la sangre.

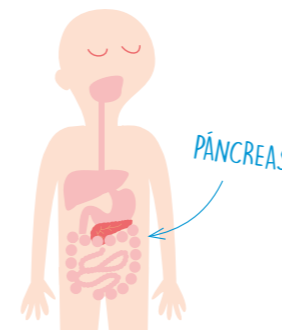
En ese momento se llama glucosa.



## ¿CÓMO LLEGA LA GLUCOSA A CADA PARTE DEL CUERPO?

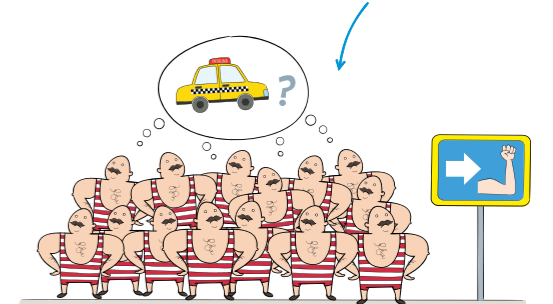
La glucosa viaja a cada parte del cuerpo con la ayuda de una sustancia que se llama insulina.

Esa sustancia la fabrica nuestro cuerpo.



El órgano que fabrica la insulina se llama páncreas.

SIN INSULINA LA GLUCOSA NO PUEDE LLEGAR A DONDE HACE FALTA



## ¿CUÁNDO HAY DIABETES?

- 1 Cuando nuestro cuerpo no fabrica insulina.
- 2 Cuando nuestro cuerpo fabrica poca insulina.

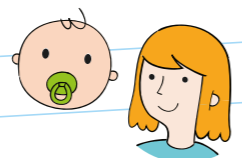
# HAY DOS TIPOS DE DIABETES

Cada una necesita unos cuidados distintos.  
Es importante que sepas qué tipo de diabetes tienes tú.  
Así sabrás cómo cuidarte.  
Vamos a aprender primero cómo es cada tipo.

## Diabetes Tipo 1

### ¿A quién le pasa?

A niños pequeños y personas jóvenes.



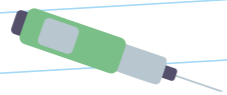
### ¿Por qué les pasa?

Su cuerpo no fabrica la insulina que necesita.



### ¿Cómo les afecta?

Estas personas adelgazan y están cansadas.



### ¿Cómo se cuidan?

Tienen que darle insulina a su cuerpo con inyecciones.

Deben tener cuidado con lo que comen.

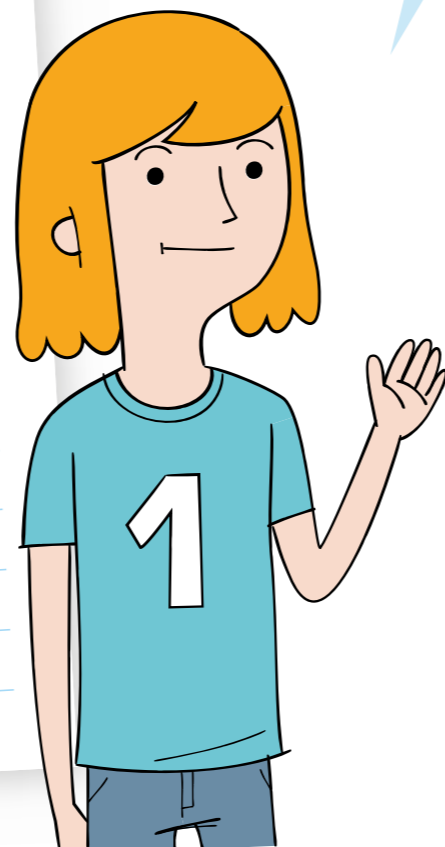


Esto se llama cuidar la dieta.

En esta guía aprenderás como cuidarte para sentirte bien.

Te explicamos qué puedes comer, qué ejercicio te sienta bien y cómo tomar tus medicinas.

¡Sigue leyendo!



## Diabetes Tipo 2

### ¿A quién le pasa?

A las personas mayores.



### ¿Por qué les pasa?

Hay muchas razones. Su cuerpo fabrica poca insulina por malos hábitos con la comida y la falta de ejercicio.



### ¿Cómo les afecta?

Pueden tener problemas en algunas partes de su cuerpo como pies, ojos y riñones.



### ¿Cómo se cuidan?

Deben tener cuidado con lo que comen.



Tienen que tomar sus medicinas.

Tienen que hacer ejercicio.



# ¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY DEMASIADO AZÚCAR EN LA SANGRE?:

Uno de los peligros de la diabetes es que haya demasiado azúcar en la sangre.

Cuando pasa, decimos que “lo tenemos alto”.

El azúcar en la sangre se llama glucosa.

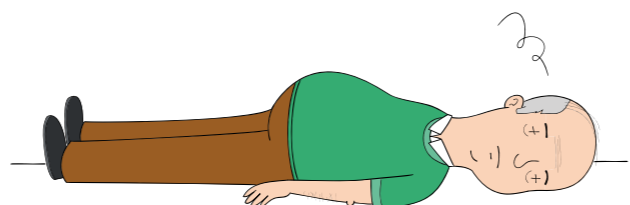
Por eso, cuando esto pasa se llama hiperglucemia.



## ¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY DEMASIADO AZÚCAR?

Es peligroso: es una urgencia médica.

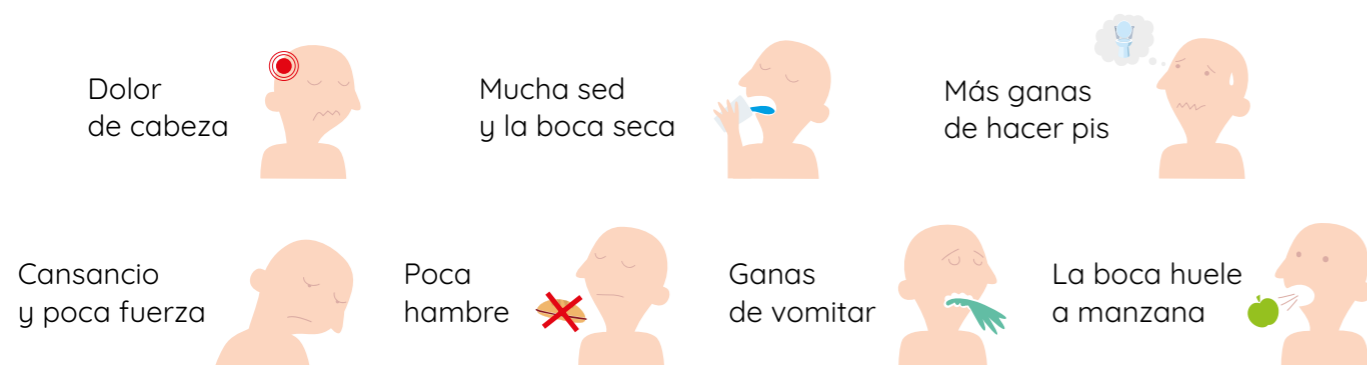
La persona se puede desmayar. Esto lo llamamos ‘coma diabético’.



Puede llegar a poner en riesgo la vida de la persona.

## ¿CÓMO NOTAMOS QUE HAY HIPERGLUCEMIA?

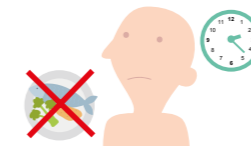
Cuando una persona tiene demasiado azúcar en la sangre puede notar:



# LA HIPERGLUCEMIA

## ¿CUÁNDO PUEDE PASAR LA HIPERGLUCEMIA?

Cuando la persona no sigue la dieta



Cuando la persona no se inyecta la insulina que necesita



Cuando la persona tiene fiebre o una infección

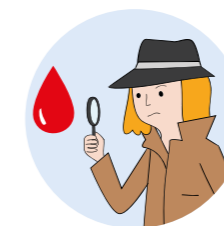


Cuando la persona está muy nerviosa



## CÓMO AYUDAR A LA PERSONA CON HIPOGLUCEMIA:

**1** Mide el nivel de azúcar en sangre. Te lo explicamos en las páginas 22 y 23 de esta guía.



**2** Dale agua o líquidos sin azúcar.



**3** Déjale hacer pis siempre que haga falta.



**4** Que descanse y no haga ejercicio.



## SI LA PERSONA SE DESMAYA LLAMA AL TELÉFONO 112

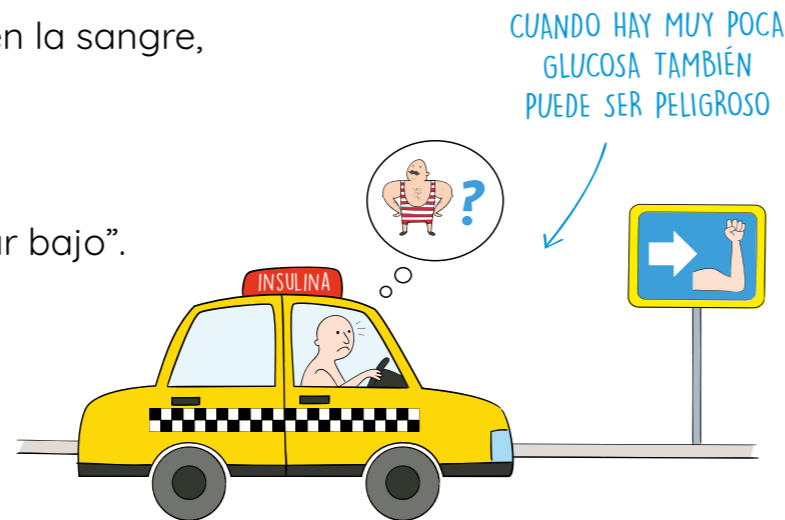
- No dar nada de comer ni beber.
- No dejar a la persona sola.



# ¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY POCO AZÚCAR EN LA SANGRE?:

Cuando hay muy poco azúcar en la sangre, se llama hipoglucemia.

También decimos que una persona tiene el “azúcar bajo”.



## ¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY POCO AZÚCAR?

Es peligroso: es una urgencia médica.

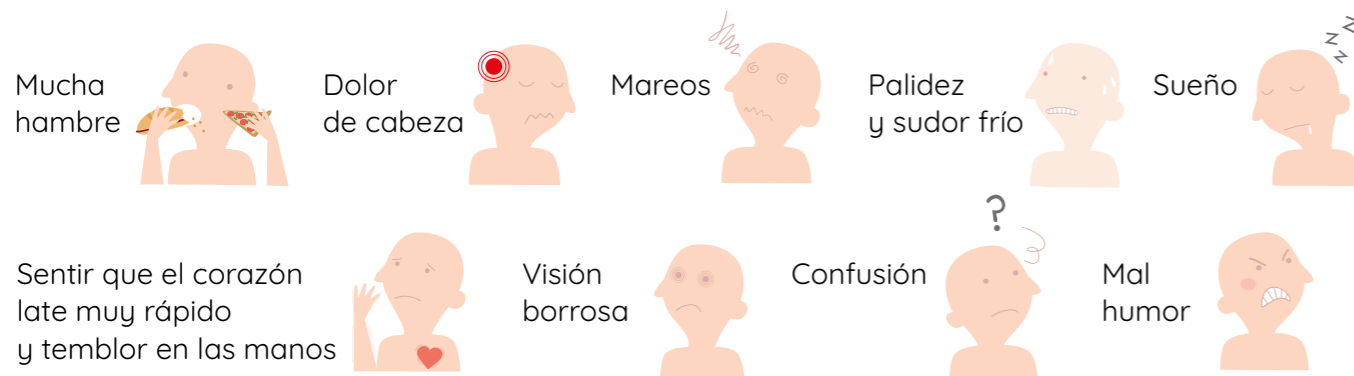
Puede tener un “coma diabético”: la persona puede desmayarse.

Puede llegar a poner en riesgo la vida de la persona.



## ¿CÓMO NOTAMOS QUE HAY HIPOGLUCEMIA?

Cuando una persona tiene poco azúcar en la sangre puede notar:



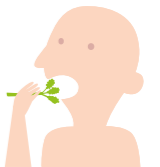
# LA HIPOGLUCEMIA

## ¿CUÁNDO PUEDE PASAR LA HIPOGLUCEMIA?

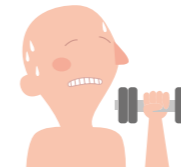
Cuando la persona come más tarde de lo normal



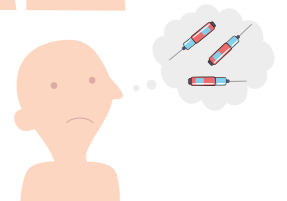
Cuando la persona come menos de lo normal



Cuando la persona hace más ejercicio de lo normal



Cuando nos inyectamos más insulina de lo normal

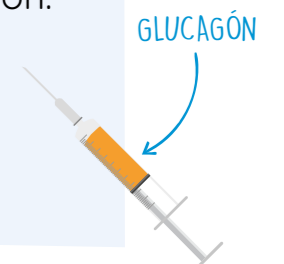


## CÓMO AYUDAR A LA PERSONA CON HIPOGLUCEMIA:

- 1 Medir el nivel de azúcar en sangre con el medidor.
- 2 Comer alimentos con azúcar como terrones de azúcar, zumos, refrescos y caramelos.
- 3 Si a los 15 minutos de comer siguen los síntomas, volver a dar de comer.

## SI LA PERSONA SE DESMAYA, LLAMA AL TELÉFONO 112

- No dar nada de comer ni beber.
- No dejar sola a la persona.
- Es el momento de usar una medicina que se llama Glucagón. Algunas personas con diabetes la tienen porque se la receta el médico. Es una inyección. Se pincha con una jeringuilla.



# EL DAÑO QUE PUEDE HACER LA DIABETES AL CUERPO CON EL TIEMPO

La diabetes puede hacerle daño a nuestro cuerpo.

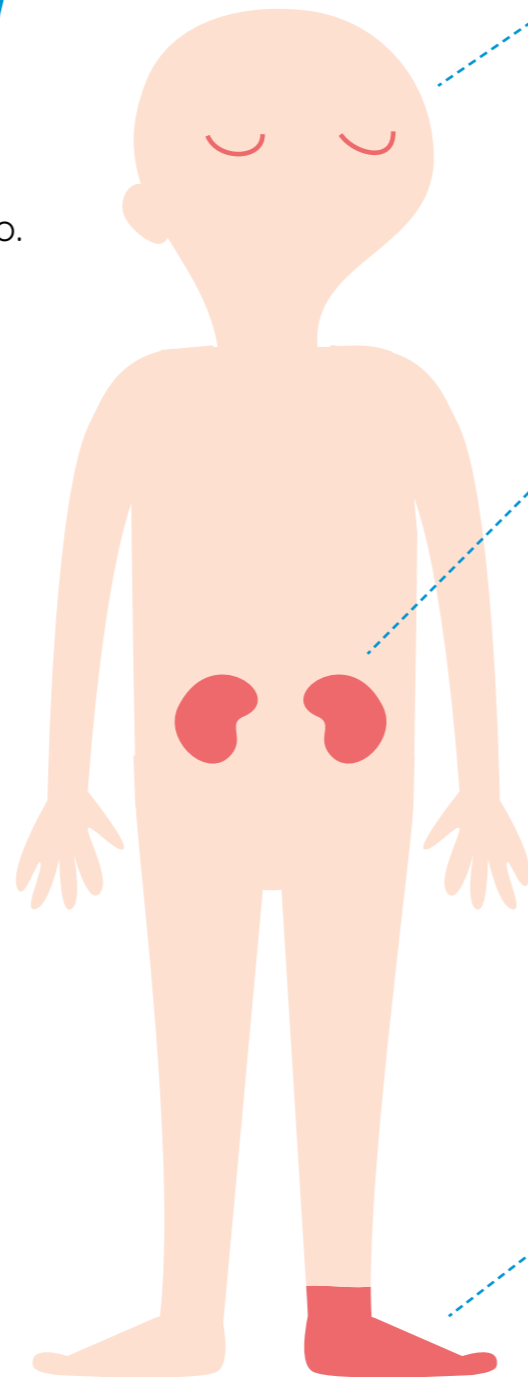
Por eso, las personas que tienen diabetes tienen que cuidarse.

La hiperglucemia y la hipoglucemia son dos de los riesgos de la diabetes, pero hay más.

La hiperglucemia y la hipoglucemia son problemas temporales: duran un tiempo y se acaban.

Pero hay otros peligros que son permanentes: llegan con el paso del tiempo y se quedan.

En estos casos, lo mejor es prevenir: cuidarse para que no lleguen los problemas.

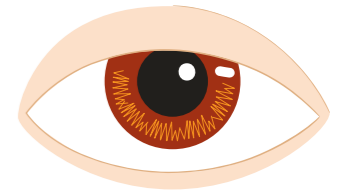


Algunos de estos daños son:

## PROBLEMAS EN LOS OJOS

Hay que revisar la salud de la vista cada cierto tiempo: el **oftalmólogo** es el médico de los ojos.

Por lo menos hay que hacer una revisión cada 5 años.



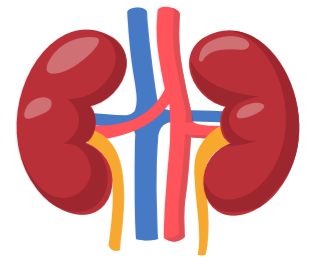
## PROBLEMAS EN LOS RIÑONES

Los riñones son órganos muy importantes del cuerpo.

Es peligroso que los riñones no funcionen bien.

La diabetes les puede afectar.

Para que no pase, hay que tomar poca sal y no demasiada carne, huevos ni queso.



## PROBLEMAS EN LOS PIES

Hay que revisar la salud de los pies cada cierto tiempo: el **podólogo** es el médico de los pies.

Hay que ir al podólogo cuando salen heridas.

- Usar zapatos cómodos que no aprieten.
- Usar calcetines de algodón.
- Cuidar las uñas de los pies: llevarlas cortas y rectas.



## ¡RECUERDA!

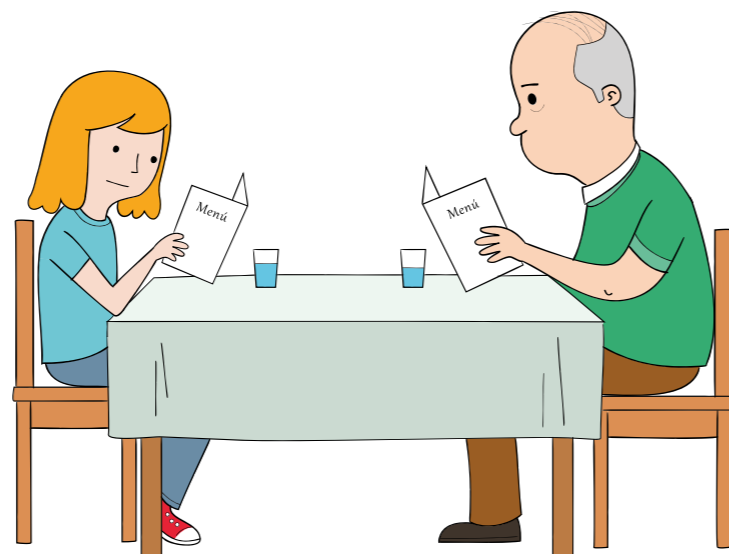
Para evitar estos problemas, controla tu nivel de azúcar con los consejos de esta guía.

# ¿CÓMO CUIDAR LA ALIMENTACIÓN? LA MEJOR DIETA PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

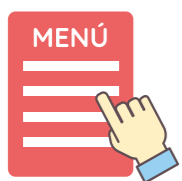
Las personas con diabetes tienen que tener mucho cuidado con lo que comen.

Lo que come una persona cada día se llama dieta.

Por eso decimos que las personas con diabetes tienen que cuidar su dieta.



Es importante tener cuidado con:



**Qué comer:**

qué alimentos son mejores y cuáles son peores para estas personas.



**Cuánto comer:**

la cantidad de cada comida.



**Cuándo comer:**

A qué hora comemos













## ¿QUÉ COMER?

Hay comidas sanas y otras comidas menos sanas para las personas con diabetes.

Aquí puedes ver una lista:



### LOS MÁS SANOS:

-  Frutas
-  Vegetales
-  Pan
-  Arroz
-  Patatas
-  Pasta
-  Legumbres
-  Carne
-  Pescado
-  Huevos
-  Leche



### LOS MENOS SANOS:

-  Azúcar, miel y caramelos
-  Dulces: chocolate, pasteles, tartas y otros parecidos
-  Bollería industrial: donuts, croissants, ensaimadas, bollos y otros parecidos
-  Yogures azucarados, flanes y natillas de la tienda
-  Grasas: nata, mantequilla y otros parecidos
-  Bebidas con alcohol
-  Refrescos azucarados
-  Fruta muy madura
-  Zumos de fruta de bote
- 



## ¿CUÁNTO COMER?

Para cuidarse, las personas con diabetes deben comer más cantidad de unos alimentos que de otros.

Lo mejor es seguir la dieta mediterránea, que es la dieta tradicional.

Aquí puedes ver la cantidad de cada alimento que se debe comer:

### ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO

- Huevos:** de 3 a 4 a la semana
- Carne magra:** de 2 a 4 raciones a la semana
- Pescado:** de 3 a 5 raciones a la semana
- Leche, yogur y queso:** de 2 a 4 raciones al día
- Cereales, pan, tubérculos:** de 3 a 5 raciones al día
- Legumbres:** de 3 a 5 raciones a la semana.
- Verduras:** 3 raciones al día
- Frutas:** 2 raciones al día
- Aceite de oliva:** de 3 a 6 raciones al día



### ¡PONLO EN CADA COMIDA!

Algunos de estos alimentos tienen que estar en todas las comidas:



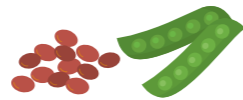
La pasta:  
macarrones,  
espaguetis...



El arroz



Las patatas



Las legumbres:  
lentejas, garbanzos,  
guisantes...



Pan



## ¿CUÁNDO COMER?

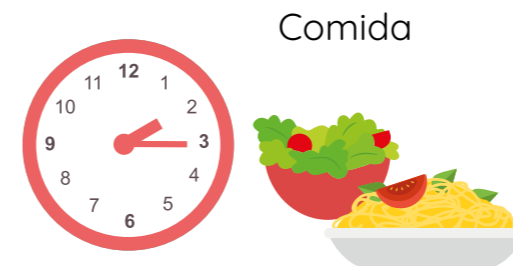
También es importante el momento del día en que se come y cuántas veces al día se come.

### ¡RECUERDA!

Hay que hacer 5 o 6 comidas al día.

Come siempre a las mismas horas cada día.

Las comidas del día son:



# MÁS CONSEJOS

Estos consejos sirven para las personas que tienen diabetes y para las que no tienen y no quieren tener diabetes en el futuro.

Son hábitos: eso significa que son costumbres.

Cosas que hay que acostumbrarse a hacer todos los días:



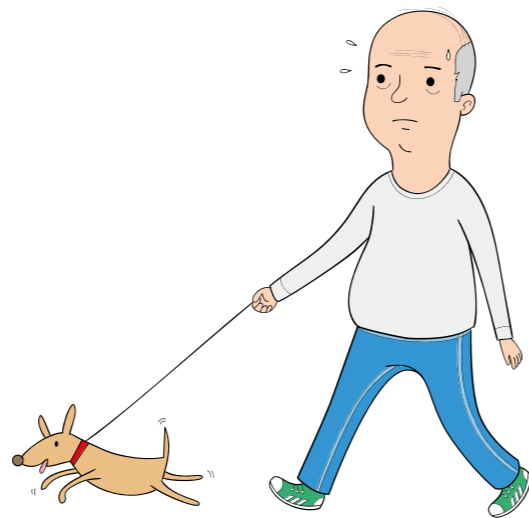
## DUERME BIEN

- Duerme 7 u 8 horas al día.
- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días.



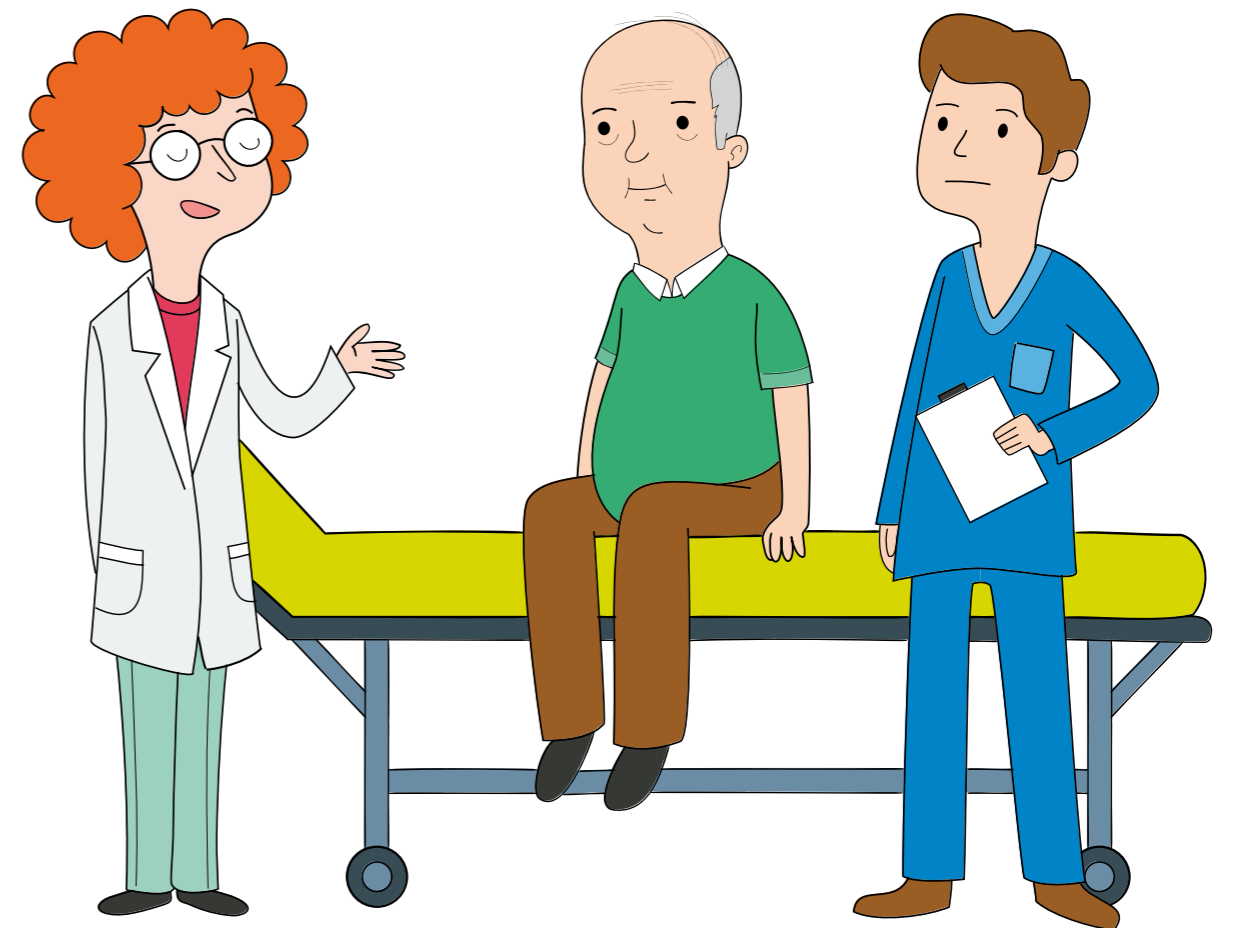
## HAZ EJERCICIO

- Haz algo de ejercicio cada día.
- Andar 30 minutos al día es una buena forma de cuidarse.
- Otros ejemplos son correr, nadar ¡y hasta bailar!

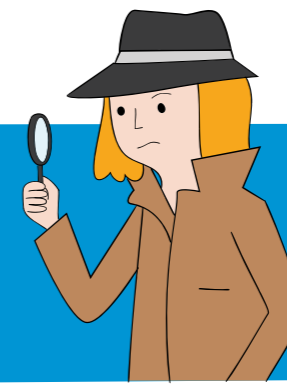


# LO MÁS IMPORTANTE:

- Sigue siempre los consejos de tu médico y de tu enfermero.
- Pregúntales todas tus dudas.
- Ellos te explicarán todo lo que no entiendas.
- Los profesionales de la salud están para ayudarte.
- Ve siempre a tus revisiones y habla con ellos.



# LA VERDAD SOBRE LA DIABETES



Hay muchas ideas equivocadas sobre la diabetes.

Adivina si las siguientes ideas son verdaderas o falsas y descubre la verdad:

## 1 SI COMO MUCHO AZÚCAR, ME PUEDE DAR DIABETES



**Verdadero**

Sí, puede darte diabetes porque comer mucho azúcar engorda.

Las personas que tienen malos hábitos al comer tienen más peligro de tener diabetes.



## 2 LAS PERSONAS CON DIABETES NUNCA PUEDEN COMER DULCES



**Falso**

Las personas con diabetes sí pueden comer dulces pero de vez en cuando y en la cantidad justa.

Así deberían comer dulces todas las personas para tener buena salud.



## 3 LAS PERSONAS CON DIABETES NO DEBEN HACER EJERCICIO FÍSICO



**Falso**

El ejercicio físico es bueno para todas las personas.

A las personas con diabetes el ejercicio les ayuda a cuidar la cantidad de azúcar en la sangre.



## 4 UNA PERSONA PUEDE PEGAR LA DIABETES A OTRA



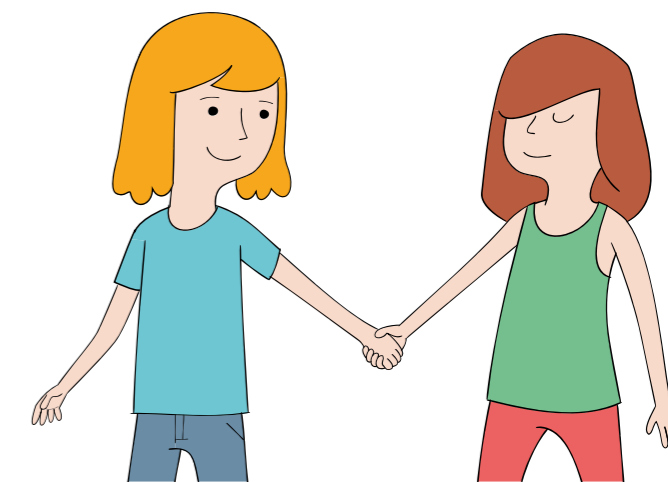
**Falso**

La diabetes es una enfermedad, pero no es contagiosa.

Nadie puede pegar la diabetes a otra persona.

Las personas con diabetes pueden estar con las demás.

No es peligroso.





# ¿CÓMO PONERSE INSULINA?

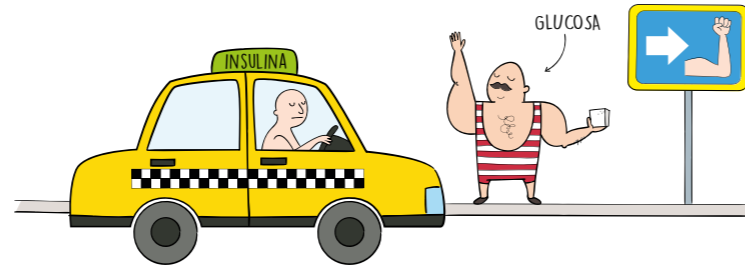
Las personas con diabetes tipo 1 necesitan ponerse la insulina que les falta.

El médico explica cuánta insulina necesita y cómo ponerla.

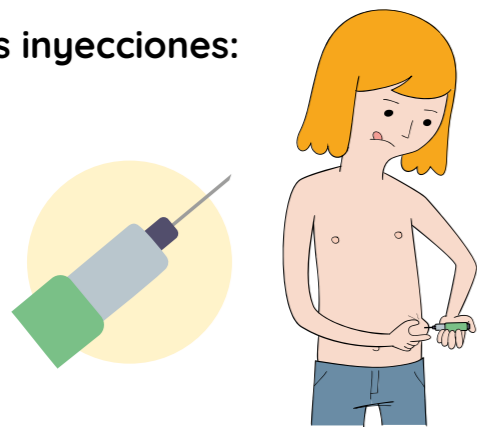
Hay dos formas de ponerse la insulina:

- Con inyecciones con un aparato llamado boli de insulina.
- Con un aparato llamado bomba de insulina.

Vamos a explicarlas.



## 1 Las inyecciones:



La insulina se pone con un aparato de inyecciones llamado boli de insulina.

Se hace varias veces al día. Lo puedes hacer tú mismo. No duele.

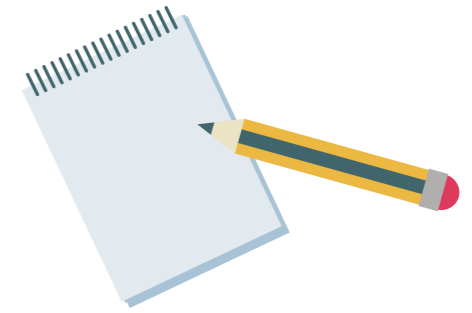
## 2 La bomba de insulina:



Es un aparato electrónico pequeño conectado al cuerpo que se lleva todo el tiempo.

El aparato solo pone la insulina necesaria en cada momento. Se controla con el móvil.

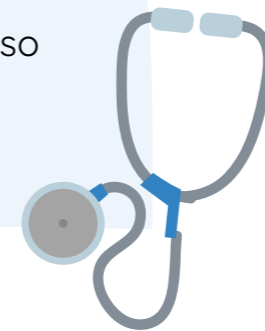
# RECUERDA



Estos son los consejos más importantes para las personas con diabetes:

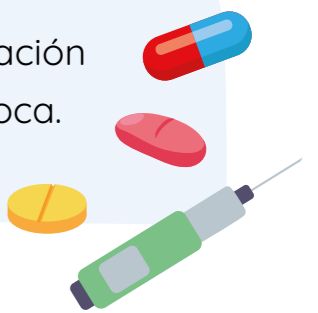
1

Haz siempre caso del médico y enfermero.



2

Toma la medicación a la hora que toca.



3

Come siempre que puedas 6 veces al día a las mismas horas.



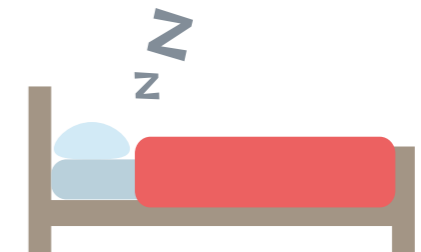
4

Haz ejercicio físico cada día.



5

Duerme 7 u 8 horas al día.



# ¡DISFRUTA DE LA VIDA!

Las personas con diabetes podemos hacer las mismas cosas que los demás.

Sólo tenemos que tener más cuidado con nuestra salud: tomar nuestras medicinas, comer sano y hacer ejercicio.

Además, estos consejos también sirven para que las personas sin diabetes no tengan esta enfermedad en el futuro.

Así que no dejes que la diabetes te impida ser feliz ¡Disfruta de la vida!



## PARA SABER MÁS

Estos son algunas asociaciones y libros que nos han ayudado para hacer esta guía:



**Federación Federaci3n Regional Murciana de Asociaciones de Diabetes (FREMUD):** 687 66 88 99

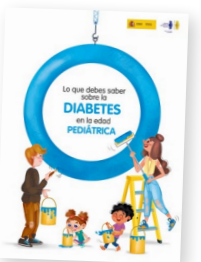
Hay 3 asociaciones en la Regi3n:

1. Asociaci3n de Diab3ticos del Altiplano Yecla y Jumilla (Ada): 650 152 960
2. Asociaci3n de Diab3ticos de Lorca (Adilor): 968 798 059
3. Asociaci3n Murciana para el Cuidado de la Diabetes (Adirmu): 665 090 457



Título: **Lo que debes saber sobre la diabetes en la edad pediátrica.**

Autor: Grupo de trabajo de diabetes de la Sociedad Espaola de Endocrinología Pediátrica (S.E.E.P.)  
Editor: Ministerio de Sanidad y Consumo.



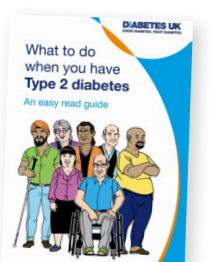
Título: **Guía para educar sobre la diabetes en las escuelas.**

Autor: Comité asesor de KIDS (Kids & Diabetes in Schools)  
Editor: International Diabetes Federation

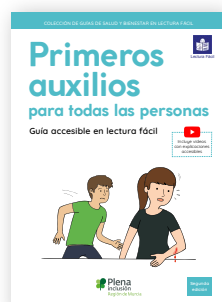
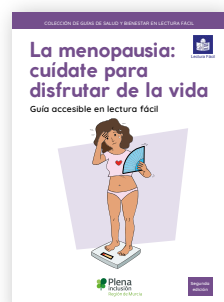
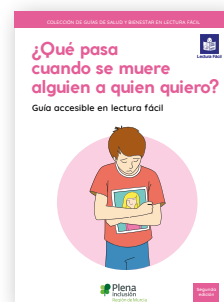
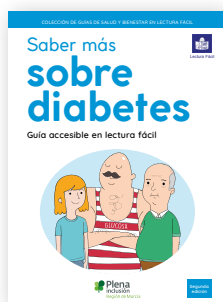


Título: **What to do when you have Type 2 diabetes. An easy to read guide.** (Qué hacer cuando tienes diabetes tipo 2. Una guía en Lectura Fácil)

Autor: Diabetes UK  
Editor: National Institute for Health Research. University of Leeds



# TÍTULOS DE LA COLECCIÓN DE GUÍAS DE SALUD Y BIENESTAR EN LECTURA FÁCIL DE PLENA INCLUSIÓN REGIÓN DE MURCIA



Visita la página web de Plena inclusión Región de Murcia para descargar estos y otros contenidos




información  
accesible



Plena  
inclusión  
Región de Murcia

 [www.plenainclusionmurcia.org](http://www.plenainclusionmurcia.org)

 968 28 18 00

 PlenaMurcia

 @plenamurcia

 @PlenaMurcia

 plenamurcia

Financiado por:

