

Bayer Diabetes Program  
SERVICIOS PARA USUARIOS  
DE MEDIDORES BAYER



Respuesta Comercial  
Autorización núm. 4997  
B.O.C. N° 130 de 19-6-80



 **Bayer HealthCare**  
Diabetes Care

Química Farmacéutica Bayer, S.L.  
Diabetes Care

Apartado F.D. N° 314  
08080 BARCELONA

Nombre y Apellidos:  
Teléfono de contacto:  
Diabetes tipo:

En caso de urgencia, contacte con/Contact person in case of emergency:

Nombre/Name: Tel:

**TENGO DIABETES / I HAVE DIABETES**

- Por favor, ofréceme azúcar o agua azucarada si me ve desorientado pero consciente.
- Avise a un centro de urgencias de un hospital, si me encuentra inconsciente. No intente que ingiera nada.

Teléfono de emergencia **112**



PUBLICIDAD

**Los usuarios confirman:**  
*'He probado el Medidor de Tiras Integradas, no volvería al de Tiras Individuales'*



ASCENSIA  
**BREEZE<sup>2</sup>**  
Sistema para Análisis de Glucosa en Sangre

*'Es tan fácil, ni manipulo las tiras ni codifico'*

*'Casi ni lo noto. Necesito una gota muy pequeña'*

*'Cuanto más rápido, más discreto. La rapidez del medidor de Tira Integrada, además en 5 segundos'*

Infórmate sobre el nuevo medidor Ascensia<sup>®</sup> BREEZE<sup>2</sup>:

- ✓ Llamando al **900 100 117**
- ✓ Accediendo a **www.diabetes.bayer.es**
- ✓ Consíguelo contactando con tu **profesional de la salud habitual**

Declarado de interés científico por  **Sociedad Española de Reumatología**



1- \*Investigación Mercado realizada por Salvetti&Lombart, 2002\*

ASCENSIA  
**BREEZE<sup>2</sup>**  
Sistema para Análisis de Glucosa en Sangre

 **Bayer HealthCare**  
Diabetes Care



**"Tengo Diabetes."**  
... aprender, corregir, mejorar ...

ES IMPORTANTE...

ACEPTAR LA DIABETES. MANTENER BUENOS NIVELES DE GLUCEMIA EVITAR EL SOBREPESO. CONTROLAR LA TENSIÓN ARTERIAL. HACER EJERCICIO. CUIDAR LA ALIMENTACIÓN. EVITAR EL TABACO Y EL ALCOHOL. CONTROLAR EL COLESTEROL. APRENDER CADA DIA MÁS

ASCENSIA  
**DIABETES SERVICE**

 **Bayer HealthCare**



# DIABETES



DIABETES SERVICE



Programa de Servicios Bayer en Diabetes



Un mundo creado exclusivamente para ti

Por ser usuario de medidores Bayer y por la confianza que has depositado en nosotros hemos creado un proyecto exclusivo para ti.

Bayer Diabetes Program  
SERVICIOS PARA USUARIOS DE MEDIDORES BAYER

Para disfrutar de los beneficios de nuestro programa, sólo tienes que enviarnos la **tarjeta de garantía** debidamente cumplimentada y firmada.

YA PUEDES DISFRUTAR DE UNA AMPLIA VARIEDAD DE SERVICIOS

- Boletín "Autocontrol es vida" Boletín informativo sobre actualidad en la diabetes que recibirás periódicamente.
- Material informativo y educativo Tenemos a tu disposición libros y folletos de fácil lectura con interesante y útil información sobre la diabetes. Solicitanoslo.
- Agenda Dextrolog Una agenda de gran utilidad desarrollada por profesionales de la salud para anotar los registros de tus controles. Solicitanoslo.



- Programa informático de gestión de mediciones Winglucofacts Un sistema muy rápido y cómodo para controlar la evolución de la diabetes. Descárgatelo en nuestra web y solicita el cable de conexión en nuestra línea **900 100 117**
- Las recetas de la cocina Controla la diabetes sin perder el gusto por la buena mesa.
- Gestor de alimentos Completa información nutricional sobre los alimentos que consumes: contenido calórico, azúcares, carbohidratos... lo encontrarás en nuestra web.

**Sustitución de medidor**  
Cambio de medidor averiado por uno nuevo.

**Newsletter**  
Recibirás mensualmente en tu e-mail la información de los nuevos contenidos de nuestra web.  
Date de alta en [atenciondiabetes@bayer.es](mailto:atenciondiabetes@bayer.es)

**www.diabetes.bayer.es**  
Un espacio interactivo con innovadores servicios en el campo de la diabetes, con actualizaciones constantes que te permitirán estar al día sobre la enfermedad.

**Servicio de atención al cliente**  
Atención personalizada, rápida, flexible y profesional de nuestros productos y servicios a través del teléfono gratuito **900 100 117**  
Puedes hacernos llegar cualquier duda o sugerencia a: [atenciondiabetes@bayer.es](mailto:atenciondiabetes@bayer.es)



Bayer Diabetes Program  
SERVICIOS PARA USUARIOS DE MEDIDORES BAYER

"Bayer Diabetes Program" es un programa de servicios que proporciona a las personas con diabetes información y herramientas útiles para apoyarlas en su día a día con la diabetes.



Bayer HealthCare  
Diabetes Care

Rellene los siguientes datos si desea usted recibir la información sobre los cuidados de los pies así como información sobre otros servicios de Bayer relacionados con la Diabetes.

( Los campos marcados con \* son absolutamente necesarios para poder atender esta solicitud)

\*Nombre \_\_\_\_\_ \*Apellidos \_\_\_\_\_  
 \*Dirección \_\_\_\_\_ \*Código Postal \_\_\_\_\_  
 \*Población \_\_\_\_\_ \*Provincia \_\_\_\_\_  
 Firma del Titular \_\_\_\_\_ Firma del padre/madre o tutor (menores de 14 años) \_\_\_\_\_

Marque con una "X" si no desea recibir comunicaciones comerciales. DNI: \_\_\_\_\_

Para acceder al "Bayer Diabetes Program" apúntese mediante el siguiente cuestionario:

\* Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_  
 \*Tipo de diabetes  Tipo 1  Tipo 2 \*Nº de glucemias / semana \_\_\_\_\_  
 \*Recibe tratamiento con insulina  Sí  No \*Medidor Utilizado \_\_\_\_\_

Asimismo, deseo que me remitan la información a la siguiente dirección de correo electrónico y/o al número de teléfono: \_\_\_\_\_

Los datos obtenidos mediante este formulario y los generados durante la relación mantenida con Ud., también los referidos a la salud, serán incluidos en un fichero de Química Farmacéutica Bayer, S.L. con la finalidad de gestionar el envío de la información sobre los cuidados de los pies y hacerle llegar información relativa a productos y servicios farmacéuticos y otros relacionados con la salud y calidad de vida. Los derechos de acceso, rectificación y cancelación podrán ejercerse mediante correo electrónico dirigido a: [OficinaProteccionDatos@bayer.es](mailto:OficinaProteccionDatos@bayer.es) o por correo postal dirigido a Bayer Hispania, S.L., Oficina Protección de Datos, Av. Baix Llobregat, 3-5. 08970 Sant Joan Despí, Barcelona.

Bayer Diabetes Program  
SERVICIOS PARA USUARIOS DE MEDIDORES BAYER

Servicio de Atención al Cliente  
**900 100 117**

Química Farmacéutica Bayer, S.L.  
[www.diabetes.bayer.es](http://www.diabetes.bayer.es)

Bayer Diabetes Program pone a su disposición esta tarjeta.

Consérvela en su cartera y utilícela en caso de emergencia





# ALIMENTACIÓN

**DESAYUNO:**

- LECHE DESNATADA 200 ml.
- 4 CUCH. SOPERAS CERALES SIN MIEL NI AZÚCAR. 1500 cal.
- 250 ml. DE LECHE. 1800 cal.

**MEDIA MAÑANA:**

- 1 FRUTA MEDIANA ... 1500 cal.
- 125gr QUESO BURGOS Y 2 TOSTADAS. 1800 cal.

**COMIDA:**

- PURÉ DE CALABACÍN (1 patata pequeña por persona). 2 CAZOS. 1500 cal.
- FILETE TERNERA A LA PLANCHA 100 gr.
- ENSALADA DE TOMATE Y 2 KIWIS.
- 20 gr. DE PAN.
- PURÉ: 2 1/2 CAZOS. 1800 cal.
- FILETE: 130 gr.
- PAN: 40 gr.

**MERIENDA:**

- CAFÉ CON LECHE.

**CENA:**

- MERLUZA AL HORNO 150 gr.
- ARROZ BLANCO 1 CUCHARÓN. 1500 cal.
- ENSALADA DE TOMATE, O ALGUNA VERDURA MÁS COCIDA O AL VAPOR.
- 1 FRUTA MEDIANA. 20 gr. PAN. 1800 cal.
- 2 CUCHARONES DE ARROZ...

**ANTES DE DORMIR, 1/2 VASO DE LECHE O UN YOGUR DESNATADOS.**

ES UN EJEMPLO.

**EL MENÚ**

# NUTRICIÓN

**HACER DE 5 a 6 COMIDAS**

AL HACER 5-6 COMIDAS LA GLUCEMIA SE MANTIENE EN NIVELES NORMALES. AL SALTARSE ALGUNA, LOS NIVELES DESCENDEN PELIGROSAMENTE. (RIESGO DE HIPOGLUCEMIA)

GRASA. 30-35%  
HIDRATOS DE CARBONO. 50%  
PROTEINAS. 15%

**PIRÁMIDE DE CONSUMO SEMANAL.**

**EVITAR.** DULCES, MIEL, AZÚCAR, MANTEQUILLA, NATA, EMBUTIDOS GRASOS, REFRESCOS AZUCARADOS, ALCOHOL.

**2 DIAS A LA SEMANA** HUEVOS, PASTA, ARROZ, CEREALES, EMBUTIDOS NO GRASO, (JAMON-LOMO-CECINA), CARNES GRASAS (CORDERO-CERDO...).

**DIAS ALTERNOS.** LEGUMBRES (GARBANZOS, ALUBIAS, LENTEJAS, SOJA), PATATAS.

**TODOS LOS DIAS.** ACEITE DE OLIVA, LÁCTEOS DESNATADOS, PAN INTEGRAL, CARNE MAGRA, PESCADO, VERDURAS, FRUTAS (3 PIEZAS MEDIANAS), UVAS - HIGOS - PLATANOS - NO MÁS DE 100 gr., INFUSIONES, GASEOSA, AGUA (DE 6 a 8 VASOS) - SACARINA Y ASPARTAMO COMO EDULCORANTES.

LA FIBRA ENLENTECE LA ABSORCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO Y EVITA EL ESTREÑIMIENTO.



# EJERCICIO FÍSICO

DURANTE AL MENOS 1/2 HORA AL DÍA.  
NO OLVIDAR...

SUBIR ESCALERAS

EVITAR LAS HORAS DE MUCHO CALOR

O DE MUCHO

VIENTO O FRÍO.

MEJOR SI VAMOS ACOMPAÑADOS.

EJERCICIOS AERÓBICOS QUE MUEVAN GRANDES MÚSCULOS ...

TRABAJAR LA HUERTA... Y EL CORAZÓN.

NADAR...

CAMINAR... IR EN BICI...

María Jesús Lecuona Alvarez  
Natividad Madrigal Blanco  
Arca Sanitaria de El Bierzo

# HIGIENE

DUCHA DIARIA .  
EL BAÑO

PROLONGADO REBLANDECE DEMASIADO LA PIEL.

HIDRATAR LA PIEL CON UN POCO DE CREMA.

JABÓN NEUTRO

ESPONJA SUAVE

CUIDADO CON EL AGUA CALIENTE

MEZCLAR CON LA FRÍA.

NOS

PODEMOS QUEMAR.

# CUIDADOS DE PIES Y BOCA

CEPILLAR 3 VECES AL DÍA.

LIMA DE CARTÓN

NO IR DESCALZO

UÑAS RECTAS.

EVITAR LAS TIJERAS DE PUNTAS AFILADAS

SECAR ENTRE LOS DEDOS.

IR AL PODÓLOGO.