

Anexo 9. Educación del paciente diabético y material para pacientes

Contenidos de la educación diabetológica

GENERALIDADES <ul style="list-style-type: none">☞ ¿Qué es la diabetes?☞ Factores de riesgo relacionados☞ Tipos de tratamiento☞ Objetivos de control☞ Relación entre alimentación, peso, ejercicio y control		ALIMENTACIÓN <ul style="list-style-type: none">☞ Beneficios☞ HC recomendados, restringidos y a evitar☞ Alimentación equilibrada☞ Número de comidas y horario☞ Medidas para cuantificar los HC☞ Tabla de equivalencias☞ Alcohol y otras bebidas ☞ Postres y edulcorantes☞ Alimentación por raciones de HC☞ Alimentación durante la enfermedad intercurrente	
EJERCICIO <ul style="list-style-type: none">☞ Ejercicio idóneo☞ Duración y horario☞ Calzado adecuado☞ Prevención de hipoglucemias☞ Actuación ante las hipoglucemias☞ Precauciones		PIES <ul style="list-style-type: none">☞ Razones para el cuidado de los pies☞ Higiene y cuidados diarios☞ Cuidado de las uñas☞ Calzado y calcetines adecuados☞ Precauciones☞ Consultar ante cualquier cambio	
TABACO <ul style="list-style-type: none">☞ Riesgo☞ Consejo para dejar de fumar			
FÁRMACOS ORALES <ul style="list-style-type: none">☞ Nombre comercial y dosis☞ Horario de las tomas☞ Mecanismo de acción☞ Actuación ante hipoglucemias☞ Importancia del cumplimiento		AUTOCONTROL <ul style="list-style-type: none">☞ Control de peso☞ Auto examen de los pies☞ Autoanálisis<ul style="list-style-type: none">- Ventajas, tipos de autoanálisis- Material a utilizar- Frecuencia, horario- Técnica de autoanálisis- La libreta de autocontrol☞ Cuándo practicar cetonurias	
INSULINA <ul style="list-style-type: none">☞ Tipos, pauta, dosis y horario☞ Técnica de administración☞ Zonas de inyección y rotación☞ Intervalo entre inyección e ingesta☞ Conservación de la insulina☞ Reutilización del material☞ Actuación ante hipoglucemias☞ Importancia del cumplimiento☞ Mecanismo de acción☞ Automodificación de las dosis		SITUACIONES ESPECIALES <ul style="list-style-type: none">☞ Viajes<ul style="list-style-type: none">- Cumplir horario y tratamiento- Llevar suplementos de HC- Transporte de la insulina- Identificación de diabético☞ Enfermedades intercurrentes<ul style="list-style-type: none">- Asegurar la ingesta de HC- Mantener el tratamiento- Aumentar los autoanálisis- Signos de alarma☞ Celebraciones	
		HIPOGLUCEMIAS <ul style="list-style-type: none">☞ Síntomas de alerta☞ Causas☞ Autotratamiento☞ Prevención de las hipoglucemias☞ Registro de la hipoglucemia y su causa☞ Información a los familiares- Utilización del glucagón	
		COMPLICACIONES <ul style="list-style-type: none">☞ Medidas para prevenirlas☞ Utilidad y frecuencia de exploraciones☞ Consultar en caso de:<ul style="list-style-type: none">- trastornos de visión- lesiones o cambios en el pie- molestias urinarias- descompensación metabólica- dolor torácico- claudicación	
Tratados solo con dieta 	Tratados con fármacos orales 	Tratados con insulina 	

¿Qué es la Diabetes Tipo 2?



La diabetes es una enfermedad frecuente. De cada 100 personas, entre 6 y 10 la tienen.



La diabetes se caracteriza por un aumento de la concentración de glucosa (azúcar) en sangre (glucemia) debido a que el páncreas no produce toda la insulina que el organismo necesita y además actúa de una forma defectuosa.

La diabetes muchas veces no produce ningún síntoma que le haga sentirse mal, por lo que puede pasar desapercibida. Sin embargo, es muy importante diagnosticarla y tratarla. Si la diabetes no se controla bien, puede producir complicaciones importantes a nivel del corazón, en los pies, oculares o en el riñón.

Las causas principales de diabetes tipo 2 son la obesidad y la falta de ejercicio físico.



La mejor forma de prevenir la diabetes y de evitar sus complicaciones consiste en una alimentación sana, controlar el sobrepeso, no fumar y realizar ejercicio físico de forma regular.



Si tiene diabetes, es conveniente que se familiarice con estos términos:

Glucemia	=	Glucosa (azúcar) en sangre
Hiper glucemia	=	Glucosa en sangre en niveles superiores a la normalidad
Hipoglucemia	=	Glucosa en sangre por debajo de los niveles normales
Insulina	=	Hormona que introduce la glucosa de la sangre dentro de cada célula de nuestro organismo
Páncreas	=	Órgano donde se produce la insulina
Hidratos de carbono	=	Azúcares

**¡LA GLUCOSA ALTA NO DUELE,
PERO ESTROPEA TODO EL ORGANISMO!**



EL MEJOR TRATAMIENTO DE UNA HIPOGLUCEMIA ES SU PREVENCIÓN

Seguir los horarios



Plan de alimentación



PAN, ARROZ, PASTAS Y TUBÉRCULOS



HIPOGLUCEMIA



¿Qué es Hipoglucemia?

Es un descenso del nivel de azúcar en sangre, por debajo de los límites normales (50 mg/dl).

¿Qué se siente?

Los síntomas pueden variar de una persona a otra.

Síntomas de aviso: temblor, sudor frío, palpitaciones, vista borrosa, ansiedad, hambre...



Si es más intensa: dificultad para pensar y hablar, debilidad, irritabilidad, mareos, confusión, somnolencia...



Cuando no se trata a tiempo es grave: Pérdida de conocimiento



80-110 mg/dl

60 mg/dl

¿A qué puede ser debida?

- Si ha realizado más ejercicio de lo habitual.

- Si se ha excedido en la dosis de insulina o antidiabéticos orales.

- Si se ha retrasado u olvidado alguna comida o suplemento.

- Si ha tomado alcohol o medicamentos que potencien el efecto del tratamiento.



¿Qué hacer?

Ante la duda ¡AGUA CON AZÚCAR!

Lleve siempre dos sobres de azúcar, caramelos, o fruta.



1 vaso agua + 2 sobres azúcar

2-3 pastillas glucosa

1 vaso zumo

1 fruta mediana

Ante los síntomas de aviso (si puede verificar con su medidor, mejor), detenga su actividad, y 1/2 vaso de zumo o refresco, o miel.

Si es más intensa, tome agua con el azúcar. Una vez haya normalizado la situación tome pan, o galletas, fruta.

* Después de un episodio de hipoglucemia, realice controles de glucosa cada 2 horas, pues puede presentar "Hiperglucemias reactivas".

Recuerde

Si ha perdido el conocimiento o se niega a comer. No forzar la toma de alimento o bebida.



• Llamar al equipo médico de urgencias.

• Si tiene un familiar o un amigo adiestrado de antemano, puede utilizar **GLUCAGÓN**.



• Cuando vuelva en sí tome zumo o similar



¿Cómo evitarlos?

Evitando las causas

- Seguir los horarios indicados.
- No dejar de comer nunca la cantidad de harinas (pasta, patatas, arroz, pan), fruta, leche que le hayan recomendado en su plan de alimentación.
- Añadir una pieza de fruta o 2-3 tostadas solo si camina más de lo habitual o hace ejercicio físico extra.

El cuidado de los pies en la diabetes

Los pacientes diabéticos pueden tener **complicaciones en los pies** (como deformidades, úlceras o amputaciones). Esto es debido a:

- Problemas de circulación en la parte inferior de las piernas y en los pies
- Posible pérdida de sensibilidad
- Mayor riesgo de sufrir infecciones



Cuidado de los PIES en la Diabetes



Cuidados personales

- Inspeccione los pies todos los días. Compruebe que no haya enrojecimiento, heridas, ampollas, etc. Si tiene problemas de vista, pida a alguien que le ayude.



- Lave diariamente los pies con agua templada y jabón (5-10 min.). Al finalizar, séquelos bien, especialmente entre los dedos.



- Mantenga la piel hidratada (no dar crema entre los dedos).



- Mantenga las uñas limpias y cortas. Se deben cortar en línea recta y después del lavado, así estarán más blandas. Utilice tijeras de punta roma (sin puntas), excepto si las uñas están muy duras, en este caso utilice una lima.



- Si las uñas son muy gruesas o la vista no es buena, solicite que otra persona se las corte o acuda al podólogo.



- No utilice callicidas, ni use instrumentos afilados o cuchillas para cortar los callos o durezas.



- No aplique calor o frío a sus pies (manta eléctrica, bolsa o botella de agua caliente, hielo).



- Haga uso de calzado adecuado. No utilice zapatos mal ajustados o calcetines que le opriman.



- Camine diariamente, nunca descalzo ni en casa, playa o piscina.



Ante cualquier lesión en los pies, recuerde que el mejor desinfectante es el agua y jabón.



Informe al personal sanitario de su Centro de Salud.



Recuerde



- La diabetes debe estar bien controlada.

- No prestar atención a una lesión en un pie, junto con una diabetes mal controlada, puede acarrear problemas muy graves.



- La falta de dolor no quita gravedad a las lesiones

- Aunque no note nada, su circulación y su sensibilidad pueden estar disminuidas



- Una buena higiene de los pies previene en gran parte las complicaciones

- El exceso de humedad favorece la infección y la sequedad excesiva permite que se hagan grietas

- Según pasan los años, la atención y el cuidado de los pies debe ser mayor



- No fume