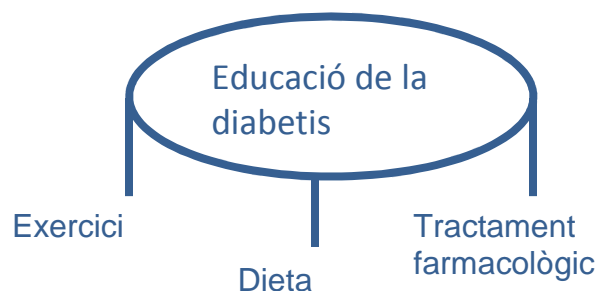


## Consells sobre la diabetes

- L'objectiu d'aquest document és proporcionar-li informació sobre la diabetes i animar-lo a formar part activa en el seu control . L'educació sobre la diabetes és bàsica.
- **Diabetis** : És una malaltia crònica que es caracteritza per un augment en els nivells de la glucosa ( sucre en sang ) per sobre del que és normal . Es produeix per una insuficient producció o deficient acció de la insulina . La glucosa en lloc de penetrar en les cèl·lules, es queda a la sang.
- **Insulina** : És una hormona que fabrica el pàncrees . La seva missió és facilitar que els sucres dels aliments ( glucosa ) , entrin dins de les cèl·lules de l'organisme , i es facin servir com a font d'energia.



- El tractament de la diabetes consta de **quatre punts bàsics**, d'igual importància , per aconseguir un bon control de la diabetes :



**Educació de diabetis:** Rebrà informació concreta del tractament si és el cas , ja sigui amb dieta , pastilles , insulina ... per part del seu metge i / o infermera .

Aconseguirem augmentar la seva autonomia i prevenir les possibles complicacions originades per un mal control de la seva diabetis .

\* Seguiu **controls periòdics** amb el seu metge i / o infermera . De forma programada haurà visitar pel podòleg , dentista , oftalmòleg i altres especialistes que li indiqui el seu metge \*

**Tractament farmacològic:** Variarà segons el tipus de diabetis que tingui. Pot necessitar pastilles , insulina o tots dos. Segueixi'l de forma rigorosa com li han indicat .

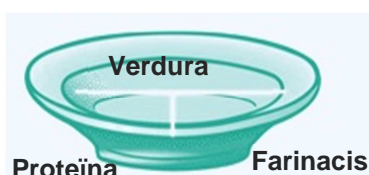
No abandoni el tractament sense consultar amb el seu metge si pensa que no ho està tolerant bé.

**Dieta:** El seu metge, infermera i/o dietista li explicaran i adaptaran de forma personalitzada la seva alimentació. Ha de ser:

- **Equilibrada, variada, controlada i repartida durant el dia en diferents àpats.** Utilitzeu tots els grups d'aliments en la proporció indicada.
- **Grups d'aliments:**
  - **Verdures :** Té fibra i alenteix l'absorció dels farinacis . Prendre-les en menjar i sopar ( crua / cuita ) .
  - **Farinacis:** entren dins de la dieta però amb control de quantitat. Es coneixen com **Hidrats de Carboni d'absorció lenta** . Són : pastes alimentàries , farines , llegums , patates , arròs , pa ...
  - **Proteïnes :** Es necessita una aportació diària però no en excés. Són : carn , peix blanc i blau , embotits , ou , formatges ...
  - **Làctics:** Són derivats de la llet : llet , iogurt , formatges , quallades , mató ... És preferible prendre'ls desnatats o semidesnatats .
  - **Fruita:** És un **hidrat de carboni d'absorció ràpida** . S'han de prendre 2-3 peces petites al dia, repartides. Evitar-les en forma de suc ( augmenten de forma més ràpida la glucosa en sang ) .
- **Recomanem:** utilitzar diferents tipus de cocció como son forn, vapor, *papillote*, microones, planxa,... **evitant fregits i arrebossats.**
- Utilitzar edulcorants sense abusar: estèvia (edulcorant natural), sacarina, aspartam,...
- **Begudes permeses:** gasosa, sifó, aigua amb gas, infusions, begudes "light", aquestes últimes amb moderació ...

### Evitar:

- **Dolços , pastisseria, sucre , mel , begudes ensucrades tipus bíter , refrescs, batuts , llaminadures ...** Es coneixen com **Hidrats de Carboni d'absorció ràpida.**
  - **Licors i begudes d'alta graduació .**
  - **Evitar vi rosat , blanc i la cervesa .** El vi negre , consumir amb moderació ( 2 copes al dia màxim).
- **Prototip de plat equilibrat**  
Conté tots els grups d'aliments en les proporcions i varietat indicades. Exemple:



- **Mig plat** de verdura.
- **Una quarta part** de proteïnes.
- **Una quarta part** de farinacis. Control de quantitat
- **Fruita o lactis**

**Exercici:** Forma part del tractament de la diabetis, millorant la qualitat de vida

- **Progressiu i adaptat** a les possibilitats i gustos de cadascú ( edat , estat físic...).
- **Regular.** Crear l' hàbit de fer exercici 3-4 vegades per setmana .
- **Beneficis de l'exercici:**
  - ✓ Afavoreix l'acció de la insulina i augmenta el consum de la glucosa que tenim en sang.
  - ✓ Prevé l'augment de pes. És important mantenir un pes adequat
  - ✓ Millora l'estat d'ànim.
  - ✓ Controla el colesterol , la tensió arterial .
  - ✓ Prevé l'osteoporosi



## SIGNES D'ALERTA

- Disminució de la glucosa en sang (menor a 70mg/dl). Els símptomes poden variar de una **Hipoglucèmia:** persona a altre.

- **Símptomes:**

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| ✓ <b>Sudoració freda</b>   | ✓ <b>Nerviosisme</b>     |
| ✓ <b>Tremolors de mans</b> | ✓ <b>Mal de cap</b>      |
| ✓ <b>Mareig</b>            | ✓ <b>Sensació de son</b> |
| ✓ <b>Fam</b>               |                          |

- **Causes:**

- Falta de hidrats en la dieta (menja menys del previst o saltar-se un àpat).
- Excés d'exercici no habitual.
- Error en el tractament (excés en la dosis).
- Prendre alcohol

No tots els tractaments tenen risc d'hipoglucèmia. Consulti al seu metge.

- **Actuació immediata en cas d'hipoglucèmia:**

Prendre hidrats de carboni d'absorció ràpida ( dos sobres de sucre , suc , llet , refrescos ... tot amb sucre ) , acompanyat per un hidrats de carboni d'absorció lenta als 15 minuts ( galetes, torrades , ... ) , per evitar que es repeteixi la hipoglucèmia . S'han de comprovar les xifres de glucosa cada 15 minuts fins que la situació es normalitzi .

\* Les persones del seu entorn han d'estar informades que vostè és diabètic, dels símptomes d'hipoglucèmia i de l'actuació immediata. \*

**\* SI LA HIPOGLUCÈMIA ÉS GREU I LA PERSONA NO POT EMPASSAR O ESTÀ INCONSCIENT: NO DONAR RES PER BOCA , PER RISC D'ENNUEGAMENT . ADMINISTRAR glucagó I TRUCAR AL 112 \***

- **Hiperglucèmia:** Xifres elevades de glucosa en sang abans dels àpats (major de 200mg / dl) . Si es repeteixen en diverses ocasions intenti esbrinar la causa . Consultar al seu metge i / o infermera .

➤ **Símptomes:**

A vegades no són evidents o poden aparèixer:

- ✓ **Set**
- ✓ **Moltes ganes d'orinar**
- ✓ **Cansament**
- ✓ **Picors**

➤ **Causes:**

- Febre.
- Infeccions.
- Estres.
- Dieta con excés de hidrats de carboni.
- Oblit del tractament (insulina i pastilles antidiabètiques orals).
- No realitzar la activitat física habitual.

\*Si la xifra és superior a 250 mg/dl, i té aquests símptomes, consulti seu centre de salut habitual \*.

➤ **Actuació en cas d'hiperglucèmia:**

Bequi més aigua de l'habitual

No deixi el tractament, fins i tot pot ser necessari augmentar-lo. Segueixi les indicacions mèdiques.

No deixi de menjar, ni de prendre la quantitat indicada d'hidrats de carboni d'absorció lenta

*Si presenta vòmits pot ser símptoma de gravetat*

## RECORDI:



- ❖ Per a un bon control de la glucèmia són necessaris quatre elements: **educació diabetològica , dieta , exercici i tractament .**
- ❖ Porteu una **dieta equilibrada , variada i repartida** durant el dia. Seguir les indicacions pel que fa a grups d'aliments i quantitats .
- ❖ Feu **exercici** segons les possibilitats i de forma habitual .
- ❖ Vagi als **controls programats** . Controli la seva tensió arterial , colesterol , pes .
- ❖ **Fumar és perjudicial** , pot agreujar la seva malaltia.
- ❖ Visiteu al dentista , podòleg , odontòleg , segons li indiquin .
- ❖ A la consulta d'educació diabetològica : li aclariran els seus dubtes , millorarà els seus coneixements adaptant-los a la seva vida quotidiana , per augmentar la seva autonomia i millorar la seva qualitat de vida .
- ❖ Un bon coneixement i maneig de la diabetis li proporcionarà beneficis en salut .