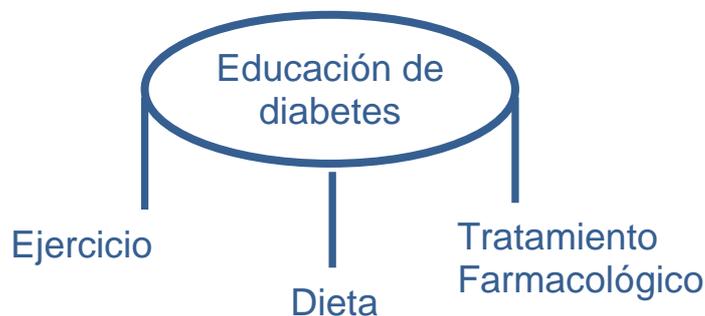


Consejos sobre la diabetes

- El objetivo de este documento es proporcionarle información sobre la diabetes y animarle a formar parte activa en su control. La educación sobre la diabetes es básica.
- **Diabetes:** Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento en los niveles de la glucosa (azúcar en sangre) por encima de lo normal. Se produce por una insuficiente producción o deficiente acción de la insulina. La glucosa en lugar de penetrar en las células, se queda en la sangre.
- **Insulina:** Es una hormona que fabrica el páncreas. Su misión es facilitar que los azúcares de los alimentos (glucosa), entren dentro de las células del organismo, y se usen como fuente de energía.



- El tratamiento de la diabetes consta de **cuatro puntos básicos**, de igual importancia, para conseguir un buen control de la diabetes:



Educación de diabetes: Recibirá información concreta del tratamiento en su caso, ya sea con dieta, pastillas, insulina... por parte de su médico y/o enfermera.

Conseguiremos aumentar su autonomía y prevenir las posibles complicaciones originadas por un mal control de su diabetes.

*Siga **controles periódicos** con su médico y/o enfermera. De forma programada deberá visitarse por el podólogo, dentista, oftalmólogo y otros especialistas que le indique su médico*

Tratamiento farmacológico: Variará según el tipo de diabetes que tenga. Puede necesitar pastillas, insulina o ambos. Sígalo de forma rigurosa como le han indicado.

No abandone el tratamiento sin consultar con su médico si piensa que no lo está tolerando bien.

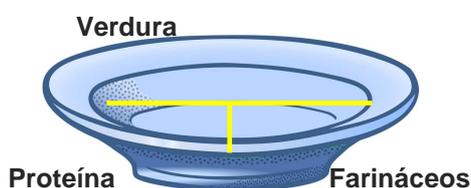
Dieta: Su médico, enfermera y/ó dietista le explicaran y adaptaran de forma personalizada su alimentación. La dieta debe ser:

- **Equilibrada, variada, controlada y repartida a lo largo del día en varias tomas.** Utilice todos los grupos de alimentos en la proporción indicada.
- **Grupos de alimentos:**
 - **Verduras:** Tiene fibra y enlentece la absorción de los farináceos. Tomarlas en comida y cena (cruda/ cocida).
 - **Farináceos**, entran dentro de la dieta pero con control de cantidad. Se conocen como **Hidratos de Carbono de absorción lenta**. Son: pastas alimenticias, harinas, legumbres, patatas, arroz, pan...
 - **Proteínas:** Se necesita un aporte diario pero no en exceso. Son: carne, pescado blanco y azul, embutidos, huevo, quesos...
 - **Lácteos.** Son derivados de la leche: leche, yogurt, quesos, cuajadas, requesón... Es preferible tomarlos desnatados o semidesnatados.
 - **Fruta:** Es un **hidrato de carbono de absorción rápida**. Deben tomarse 2-3 piezas pequeñas al día, repartidas. Evitarlas en forma de zumo (aumentan de forma más rápida la glucosa en sangre).
- **Le recomendamos:** utilizar diferentes tipos de cocción como son horno, vapor, papillote, microondas, plancha,... **evitando fritos y rebozados.**
- Utilizar los **edulcorantes** sin abusar: estevia (edulcorante natural), sacarina, aspartamo,...
- **Bebidas permitidas:** gaseosa, sifón, agua con gas, infusiones, bebidas "light", estas últimas con moderación ...

- **Evite:** 
 - **Dulces, bollería, azúcar, miel, bebidas azucaradas tipo bitter, refrescos, batidos, golosinas...** Se conocen como **Hidratos de Carbono de absorción rápida**
 - **Licores y bebidas de alta graduación.**
 - **Evitar vino rosado, blanco y la cerveza.** El vino tinto, consumir con moderación (2 copas al día máximo)

➤ **Prototipo de plato equilibrado**

Contiene todos los grupos de alimentos en las proporciones y variedad indicadas. Ejemplo:



- **Mitad del plato** de verdura.
- **Una cuarta parte** de proteínas.
- **Una cuarta parte** de farináceos. Control de cantidad
- **Fruta ó lácteo** de postre.

Ejercicio: Forma parte del tratamiento de la diabetes, mejorando la calidad de vida

- **Progresivo y adaptado** a las posibilidades y gustos de cada uno (edad, estado físico...).
- **Regular.** Crear el hábito de realizar ejercicio 3-4 veces por semana.
- **Beneficios del ejercicio:**
 - ✓ Favorece la acción de la insulina y aumenta el consumo de la glucosa que tenemos en sangre.
 - ✓ Previene el aumento de peso. Es importante mantener un peso adecuado
 - ✓ Mejora el estado de ánimo.
 - ✓ Controla el colesterol, la tensión arterial.
 - ✓ Previene la osteoporosis

SIGNOS DE ALARMA



■ **Hipoglucemia:** Disminución de la glucosa en sangre (menor a 70mg/dl). Los síntomas pueden variar de una persona a otra.

➤ **Síntomas:**

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ✓ Sudoración fría | ✓ Nerviosismo |
| ✓ Temblores de manos | ✓ Dolor de cabeza |
| ✓ Mareo | ✓ Sensación de sueño |
| ✓ Hambre | |

➤ **Causas:**

- Falta de hidratos en la dieta (come menos de lo previsto o saltarse una comida).
- Exceso de ejercicio no habitual.
- Error en el tratamiento (exceso en la dosis).
- Tomar alcohol

No todos los tratamientos tienen riesgo de hipoglucemia. Consulte a su médico

➤ **Actuación inmediata en caso de hipoglucemia:**

Tomar hidratos de carbono de absorción rápida (dos sobres de azúcar, zumo, leche, refrescos...todo con azúcar), acompañado por un hidratos de carbono de absorción lenta a los 15 minutos (galletas, tostadas,...), para evitar que se repita la hipoglucemia. Se deben de comprobar las cifras de glucosa cada 15 minutos hasta que la situación se normalice.

****Las personas de su entorno deben de estar informadas de que es usted diabético, de los síntomas de hipoglucemia y de la actuación inmediata.****

SI LA HIPOGLUCEMIA ES GRAVE Y LA PERSONA NO PUEDE TRAGAR O ESTÁ INCONSCIENTE: NO DAR NADA POR BOCA, POR RIESGO DE ASFIXIA. ADMINISTRAR GLUCAGÓN Y LLAMAR AL 112

- **Hiperglucemia:** Cifras elevadas de glucosa en sangre antes de las comidas (mayor de 200mg/dl). Si se repiten en varias ocasiones intente **averiguar la causa**. Consultar a su médico y/o enfermera.

➤ **Síntomas:**

A veces no son evidentes ó puede aparecer:

- ✓ Sed
- ✓ Muchas ganas de orinar
- ✓ Cansancio
- ✓ Picores

➤ **Causas:**

- Fiebre.
- Infecciones.
- Stress.
- Dieta con exceso de hidratos de carbono.
- Olvido del tratamiento (insulina y pastillas antidiabéticas orales).
- No realizar la actividad física habitual.

Si la cifra es superior a 250 mg/dl, y tiene estos síntomas consulte con su centro de salud habitual

➤ **Actuación en caso de hiperglucemia:**

Beba más agua de lo habitual

No deje el tratamiento, incluso puede ser necesario aumentarlo. Siga indicaciones médicas

No debe dejar de comer, ni de tomar la cantidad indicada de hidratos de absorción lenta.

Si presenta vómitos puede ser síntoma de gravedad



RECUERDE:

- ❖ Para un buen control de la glucemia son necesarios cuatro elementos: **educación diabetológica, dieta, ejercicio y tratamiento.**
- ❖ Lleve una dieta **equilibrada, variada y repartida** durante el día. Seguir las indicaciones en cuanto a grupos de alimentos y cantidades.
- ❖ Haga **ejercicio** según las posibilidades y de forma habitual.
- ❖ Acuda a los **controles programados**. Controle su tensión arterial, colesterol, peso.
- ❖ **Fumar es perjudicial**, puede agravar su enfermedad.
- ❖ Visite al dentista, podólogo, odontólogo, según le indiquen.
- ❖ En la consulta de educación diabetológica: aclaran sus dudas, mejoraran sus conocimientos adaptándolos a su vida cotidiana, para aumentar su autonomía y mejorar su calidad de vida.
- ❖ Un buen conocimiento y manejo de la diabetes le proporcionará beneficios en salud.