



GUÍA DE EDUCACIÓN
EN DIABETES

¿Qué es la **diabetes**?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica que se caracteriza por niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre. Esto se debe a que el cuerpo no puede producir o utilizar la insulina de forma adecuada, una hormona que se encarga de transportar la glucosa a las células para que se pueda usar como energía.

Podemos clasificar la diabetes en 3 tipos:

❖ **Diabetes tipo 1:** En esta enfermedad las células beta del páncreas que son las encargadas de producir insulina se destruyen. Es por esto que los pacientes tienen un déficit total o casi total de insulina y necesitan de la misma para poder vivir.

❖ **Diabetes tipo 2:** La diabetes mellitus tipo 2 es un trastorno metabólico que se caracteriza por hiperglucemia en el contexto de resistencia a la insulina y falta relativa de insulina.

❖ **Diabetes gestacional:** Es aquella que se diagnostica durante el embarazo. Durante este período aumentan hormonas que tienden a elevar la glucemia y en algunos casos la producción de insulina por el páncreas no es capaz de contrarrestar este efecto y aparece hiperglucemia.



¿Qué factores debemos tener en cuenta para lograr un **buen control de la diabetes?**

- ◆ Plan nutricional.
- ◆ Actividad física.
- ◆ Tratamiento farmacológico (comprimido o inyectables).
- ◆ Automonitoreo de glucosa.
- ◆ Educación.
- ◆ Consulta frecuente con especialista.

¿Cómo se puede realizar el **control de glucemia?**

Para llevar adelante el control de los niveles de azúcar en tu hogar se recomienda control de glicemia capilar (glucomiter) y monitoreo continuo de glucosa.

El médico tratante será quien indique la frecuencia y el horario en que debés realizar tus controles, llevando registro de tus mediciones para su posterior evaluación.

También solicitará paraclínica periódica (exámenes o pruebas diagnósticas) como parte del control.

¿Cuáles son los **valores correctos de las metas de control?**

Las metas de control glicémico pueden variar para cada paciente, por lo que es importante conocer tu meta individual.

A modo de guía, compartimos el siguiente resumen de las metas de control recomendadas:

- ❖ **Hemoglobina glicosilada HbA1c:** Menor al 7 %.
- ❖ **Glucemia de ayuno:** Entre 80 y 130 mg/dl.
- ❖ **Glucemia posprandial (después de las comidas):** Menor a 180 mg/dl.



¿Qué factores pueden afectar mi **glucemia**?

Los niveles de glucosa pueden variar a lo largo del día. Es importante conocer cuales son las razones que hacen que tus niveles de azúcar suban o bajen para poder tomar las medidas necesarias y controlarlo.

Ejemplos que pueden aumentar los niveles de glucemia son:

- ❖ Comer abundantes carbohidratos.
- ❖ Incorrecto suministro de los medicamentos para la diabetes.
- ❖ Estrés.
- ❖ Inactividad.
- ❖ Efectos secundarios de otros medicamentos.

Ejemplos que pueden disminuir los niveles de glucemia son:

- ❖ Comidas con muy pocos carbohidratos.
- ❖ Beber alcohol.
- ❖ Actividad física excesiva.
- ❖ Saltarse comidas.
- ❖ Exceso de medicamentos para la diabetes.
- ❖ Efectos secundarios de otros medicamentos.



¿Por qué es importante realizar **actividad física**?

La actividad física mejora los efectos de la insulina, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora los valores de glucemia, presión arterial, colesterol y disminuye el estrés, así como también ayuda a disminuir peso.

¿Cómo sé si tengo el **azúcar bajo en la sangre**?

La hipoglucemia consiste en que los niveles de azúcar en la sangre están más bajos de lo adecuado.

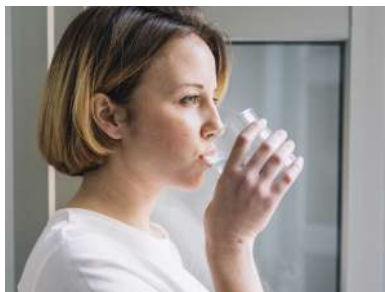
Los síntomas pueden ser temblor frío, sudoración, ansiedad, palpitaciones, visión borrosa, mareo, somnolencia, pérdida de conocimiento, cambios de humor y convulsiones.

Las causas pueden ser variadas y deben ser identificadas junto con el médico tratante.



¿Qué se debe hacer para salir de una hipoglucemia?

La hipoglucemia se define cuando el valor de glucosa capilar es menor a 70 mg/dl.



Paso 1: Deberás beber un vaso de agua con una cucharada sopera de azúcar o un vaso de refresco común.



Paso 2: Esperarás 15 minutos y volverás a realizar el control de glucemia con el hemoglucotest (HGT).



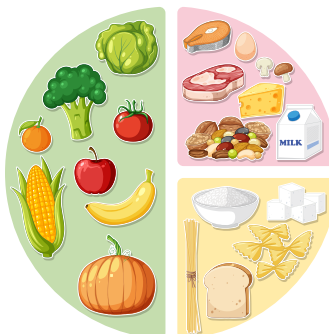
HGT menor a 70 mg/dl

En el caso de que el valor del HGT sea menor a 70 mg/dl deberás volver a repetir el paso 1.



HGT mayor a 70 mg/dl

Si el valor es mayor a 70 mg/dl deberás realizar tu comida en el caso de que sea el horario (desayuno, almuerzo, merienda o cena) o hacer una colación de una fruta o un yogur si falta tiempo para una de las cuatro comidas principales.



¿Cómo sé si tengo **azúcar alta en sangre?**

Los síntomas son: sed excesiva, orina más frecuente y abundante de lo habitual, sensación de cansancio, visión borrosa, fatiga.

Si presentás estos síntomas, deberás medir tu glicemia en sangre y si es elevado deberás asistir al control médico a la brevedad, tomar los medicamentos según lo indicado, evitar saltar comidas, beber agua.

¿Cómo y dónde **conservo mi insulina?**

La insulina que se encuentra cerrada, que no esta en uso, debe ser guardada en la heladera a una temperatura entre 2 y 8° C.

Cuando la insulina se encuentra en uso, no es necesario guardarla en la heladera y debe protegerse del sol, teniéndola en un lugar cuya temperatura sea inferior a 28° C.

Es IMPORTANTE descartar la insulina frente a la observación o duda de si se encuentra congelada.





¿Cuál es el vencimiento real de la insulina?

Es distinto el vencimiento de la insulina que se encuentra cerrada y sin uso a la que ya está en uso.

En el primer caso el vencimiento va a ser el que indique la caja; mientras que en el segundo puede tener una duración de entre 4 y 6 semanas, dependiendo de la marca de insulina. Se recomienda revisar la información particular de la que estás usando.

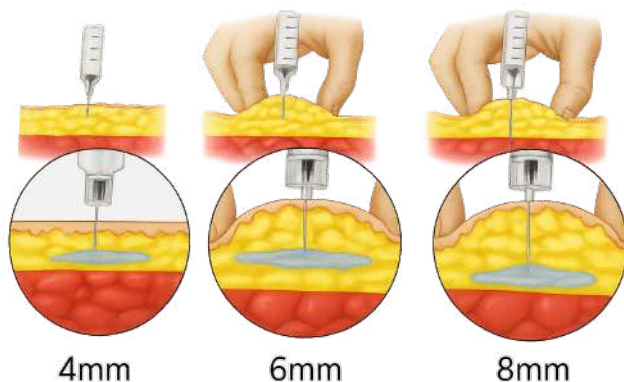
¿Qué es importante tener en cuenta a la hora de **administrarme insulina?**

La insulina viene en las siguientes presentaciones:

- ❖ Jeringas de insulina, existen varias graduaciones.
- ❖ Lapiceras aplicadoras de insulina, pueden ser reutilizables o descartables.
- ❖ Bomba de insulina.

En el uso de agujas se recomienda no usar la misma más de cuatro veces, ya que las mismas pueden obstruirse, doblarse o contaminarse. Si se utiliza la misma por varios días, podés correr el riesgo de no estar suministrándote las cantidades indicadas o generar lesiones en la piel.

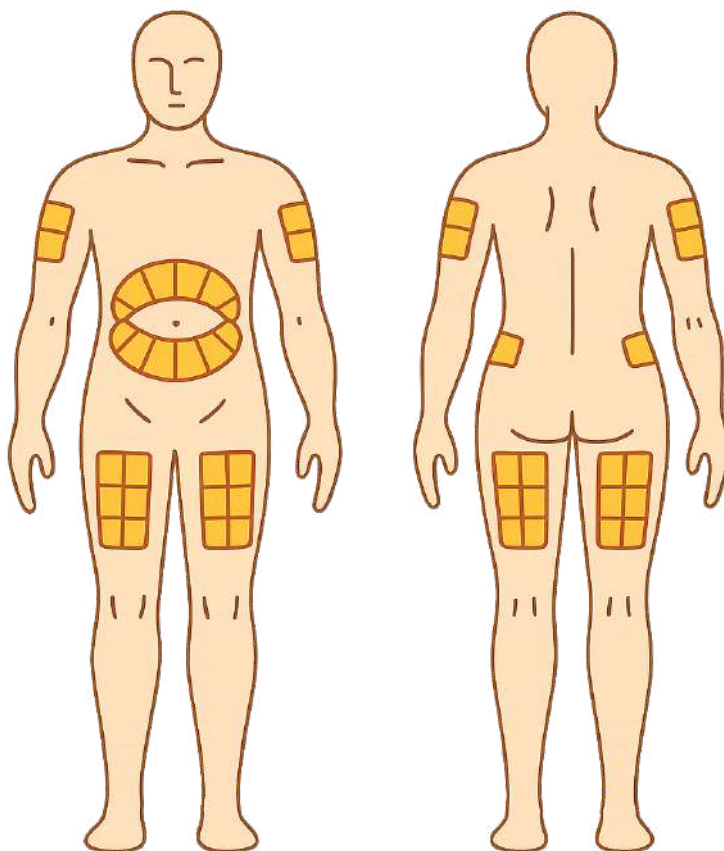
Es aconsejable el uso de agujas de 4mm (indistintamente de tu edad o peso) para evitar tener que realizar el pliegue a la hora de la punción. En el caso de no tener agujas de este tamaño (4mm), se puede utilizar de otros (6mm, 8mm), pero se debe tener la precaución de realizar el pliegue.



¿Dónde debo inyectarme insulina?

Es aconsejable la rotación de la zona de inyección para evitar lipodistrofias (zona de punción endurecida por administración continua de insulina).

Debés organizar y encontrar la manera más óptima para ir rotando en la zona del abdomen, muslos, glúteos y brazos.



¿Cuánta actividad física debo realizar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece tres grupos para recomendar la actividad física necesaria mínima:

5 a 17 años: 60 minutos diarios de actividad física con intensidad moderada o vigorosa, incorporando al menos 3 veces por semana actividades que refuercen músculos y huesos.

18 a 64 años: 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa o una combinación de ambas. Esta actividad debe ser fraccionada. Dos veces por semana o más se debe realizar actividad de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

65 años en adelante: 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa o una combinación de ambas. Esta actividad debe ser fraccionada. Dos veces por semana o más convendría actividad de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Además, incorporar actividades de equilibrio y movilidad articular para prevenir las caídas.

¿Cómo debe ser **mi alimentación**?

Se recomienda una alimentación saludable y balanceada para mantener controlados los niveles de azúcar, presión arterial y colesterol. Además, ayudará a mantener un peso saludable.

El plato se debe dividir en tres:

1. $\frac{1}{2}$ plato debe contener alimentos con bajo contenido en hidratos de carbono y alto contenido en fibras: hortalizas como acelga, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, endivia, espárragos, espinaca, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, alcaucil, brote de soja, cebolla, chauchas, nabo, puerro, repollitos de bruselas, remolacha cruda, zanahoria cruda, tomate y zapallitos.
2. $\frac{1}{4}$ del plato con alimentos con alto contenido de hidratos de carbono como ser hortalizas con almidones, ejemplo la papa, batata, mandioca, choclo y arvejas. Las legumbres como las lentejas, garbanzos, porotos, soja, habas. Los cereales como el trigo, avena, cebada, centeno, maíz, arroz y sus derivados.
3. $\frac{1}{4}$ del plato con alimentos sin hidratos de carbono, ejemplo carne vacuna, de cerdo, pescado y ave, quesos y huevo.

Beber agua y agregar una fruta o $\frac{1}{2}$ taza de ensalada de frutas.

VEGETALES:

DE HOJA, TOMATE,
PEPINO, ZAPALLITO,
BERENJENA,
ZUCHINI,
RABANITO,
BRÓCOLI.



CEREALES:

ARROZ, PASTA,
PAPA, BONIATO,
POLENTA, HARINA,
PAN O GALLETA,
QUINOA, POROTO,
LENTEJA, CHOCLO.



PROTEINAS:

POLLO, PESCADO,
CARNE ROJA,
HUEVO, LÁCTEOS.

¿Cómo debo cuidar mis pies?

- ❖ Deberás mantener la higiene de los mismos.
- ❖ Secarlos cuidadosamente, en especial entre los dedos, evitando el frotado.
- ❖ Aplicar crema humectante, pero no entre los dedos.
- ❖ Cortarte las uñas inmediatamente después del baño (para que estén más blandas) de manera recta.
- ❖ No utilizar productos para remover callos, se recomienda la visita periódica a un podólogo especializado.
- ❖ La elección del calzado debe ser amplio, suave, sin costuras internas.
- ❖ Las medias deben ser de algodón, suaves, que no compriman y por debajo de la rodilla.

¿Qué debo tener en cuenta si tengo planificado un viaje?

- ❖ Aconsejamos realizar una visita al médico tratante en aquellos casos donde el destino elegido tenga otro uso horario.
- ❖ La medicación debe ir en el bolso de mano, así como el glucometer. También tener a mano carbohidratos y azúcar por si se llega a hacer una hipoglicemia.
- ❖ Llevar indicación médica del tipo de diabetes y el tratamiento que se está recibiendo con detalles de la medicación.
- ❖ En el caso de trasladar insulina para el segundo mes de uso la misma debe viajar con cadena de frío.



¿Por qué es importante **cuidar los pies en la diabetes?**

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar lesiones en los pies debido a:

- ❖ Alteraciones en la circulación sanguínea.
- ❖ Disminución de la sensibilidad (neuropatía).
- ❖ Mayor susceptibilidad a infecciones.

Estas lesiones pueden derivar en complicaciones graves, incluyendo amputaciones si no se detectan a tiempo.



Señales de alerta

- ❖ Lesiones, ampollas, roces o callos.
- ❖ Cambios de color, temperatura o sensibilidad.
- ❖ Mal olor o secreción.
- ❖ Uñas deformadas o encarnadas.
- ❖ Dificultades para mover el pie.

Cuidados diarios

- ❖ Lavar los pies a diario con agua tibia y jabón neutro.
- ❖ Secar bien, especialmente entre los dedos.
- ❖ Aplicar crema solo en dorso y planta (no entre dedos).
- ❖ Revisar visualmente los pies todos los días.
- ❖ Cortar uñas rectas con lima de cartón.
- ❖ No caminar descalzo.

Lo que NO debés hacer

- ❖ No usar callicidas, alcohol ni yodo.
- ❖ No cortar callos o verrugas por cuenta propia.
- ❖ No usar fuentes de calor directo.
- ❖ No usar calzado ajustado o sintético.

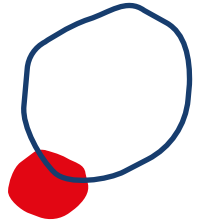


Calzado adecuado

- ❖ Puntera redondeada, materiales suaves, suela de goma.
- ❖ Sin costuras internas. Mejor con cordones.
- ❖ Taco bajo (máx. 3 cm). Evitar tipo crocs.
- ❖ Comprar calzado por la tarde.

Medias

- ❖ De algodón o lana, sin costuras, preferentemente blancas.
- ❖ Cambiarlas todos los días.



Consulta profesional

- ❖ Podólogo con normas de higiene.
- ❖ Traumatólogo ante deformidades o molestias.

En CASMU contamos con un equipo multidisciplinario integrado por licenciados en Nutrición, especialistas en Deportología y Endocrinología, un químico farmacéutico y una educadora en diabetes, dedicados a brindar una atención integral, personalizada y de calidad.

Educación en diabetes

Podes comunicarte llamando al 24875333 Int. 2375
de lunes a viernes de 8 a 19 hs.





 2487 1050

 casmu.com.uy

 [casmuoficialuy](https://twitter.com/casmuoficialuy)