



# EDUCACIÓN PARA EL EGRESO DEL **PACIENTE CON DIABETES**

 ClinicaSanLuisBga

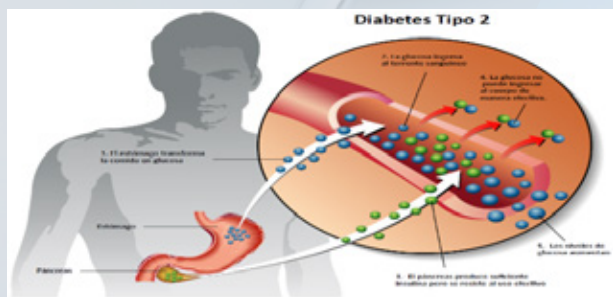
 @ClinicaSanLuis

 @ClinicaSanLuisBucaramanga

# 1. LO QUE DEBO CONOCER DE LA DIABETES

## 1.1 ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad prolongada (crónica) en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre. La causa de la diabetes es aún desconocida, aunque se conocen muchos de los mecanismos implicados. Existen factores genéticos y ambientales, como la obesidad y la falta de ejercicio, que desempeñan un papel importante. Es una enfermedad que no tiene cura, por ahora, aunque sí tratamiento eficaz.



## 1.2 ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DIABETES MAS COMUNES?

**DIABETES TIPO 1:** Se puede presentar a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes.

**DIABETES TIPO 2:** Casi siempre se presenta en la edad adulta, pero debido a las tasas altas de obesidad, ahora se está diagnosticando con este tipo de enfermedad a niños y adolescentes.

**DIABETES GESTACIONAL:** Es el nivel alto de azúcar en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes.

## 1.3 ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

- Aumento de sed y ganas de orinar.
- Aumento de apetito.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.

- Úlceras que no cicatrizan.
- Pérdida de peso sin razón aparente.

## 1.4 ¿CUÁL ES EL DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES?

El diagnóstico de diabetes se realiza a través de análisis de la glucosa en sangre para detectar si los valores son:

**A.** En ayunas, valores iguales o superiores a 126 mg/dl, en dos determinaciones distintas.

**B.** A cualquier hora del día, valores iguales o superiores a 200 mg/dl acompañados de síntomas característicos como sed excesiva y ganas de orinar.

**C.** Después de una sobrecarga oral de glucosa (75 mg), valores superiores a 200 mg/dl. Esta prueba se realiza en aquellas personas que en ayunas están entre 100 y 126 mg/dl.

**D.** Hemoglobina glucosada (HbA1c) valores iguales o superiores a 6,5%.

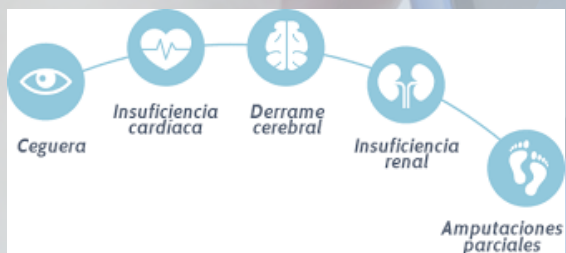
## 1.5 ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR LA DIABETES?

- Siga su plan de alimentación para la diabetes según lo indique la nutricionista.
- Convierta la actividad física en un hábito diario.
- Adminístrese los medicamentos como su médico los formulo, no se deben hacer cambios.
- Hágase las glucómetrias como el médico le indique y lleve un registro del mismo hasta su cita de control.
- Colabore con su equipo de atención médica identificando signos de alarma (hiperglicemia, cetoacidosis o hipoglicemia).
- Enfrente su diabetes de forma saludable.



## 1.6 ¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES?

1. Lesiones oculares (retinopatía) que desembocan en la ceguera.
2. Lesiones renales (nefropatía) que acaban en insuficiencia renal.
3. Lesiones de los nervios que ocasionan impotencia y pie diabético (que a veces obliga a una amputación como consecuencia de infecciones muy graves).
4. Las enfermedades cardiovasculares, como los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares.

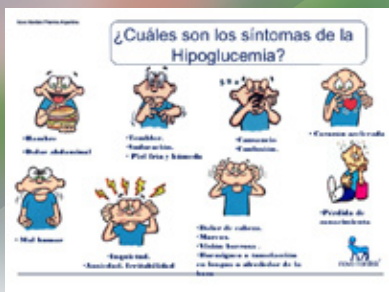


## 2. LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA DIABETES

Es posible que tu programa de control de la diabetes te indique que debes llamar a tu médico o recibir atención en el servicio de urgencias si tienes los 3 problemas relacionados con la diabetes, como: hipoglicemia, hiperglicemia o cetoacidosis. Los cuales son importantes reconocer los síntomas y saber cómo actuar frente a cada situación.

### 2.1 HIPOGLICEMIA

La hipoglicemia es la complicación aguda que sucede de forma más frecuente en el paciente diabético y se debe a la bajada brusca de glucosa en la sangre, menos de 70mg/dl, debe considerarse un riesgo cuando presenta los siguientes síntomas y requiere de manejo en casa inmediatamente.



## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA SOLUCIONAR LA HIPOGLICEMIA?

Detenga su actividad y tome rápidamente: 1 vaso de Leche, fruta, o una pisco de mermelada y/o arequipe para tratar una hipoglicemia en cualquier lugar. Si entre 10 y 15 minutos después no mejoran los síntomas, tome su glucómetro y consulte al servicio de urgencias. Nunca trate de auto medicarse con insulina u otros medicamentos o plantas medicinales..

RECUERDE QUE SI ESTA CERCANA LA DOSIS DE INSULINA DEBE ESPERAR QUE SE REGULE SU NIVEL DE GLUCOSA.

## CAUSAS DE HIPOGLICEMIA

- No comer o retrasar el horario de las comidas después de ponerse la insulina. Asegure la cantidad de harinas, fruta y leche.
- Haberse administrado más cantidad de insulina. Si comete este error controle su glicemia capilar y tome fruta, leche o la comida sugerida por la nutricionista. Hacer más ejercicio de lo habitual.
- El alcohol puede provocar hipoglicemia grave.

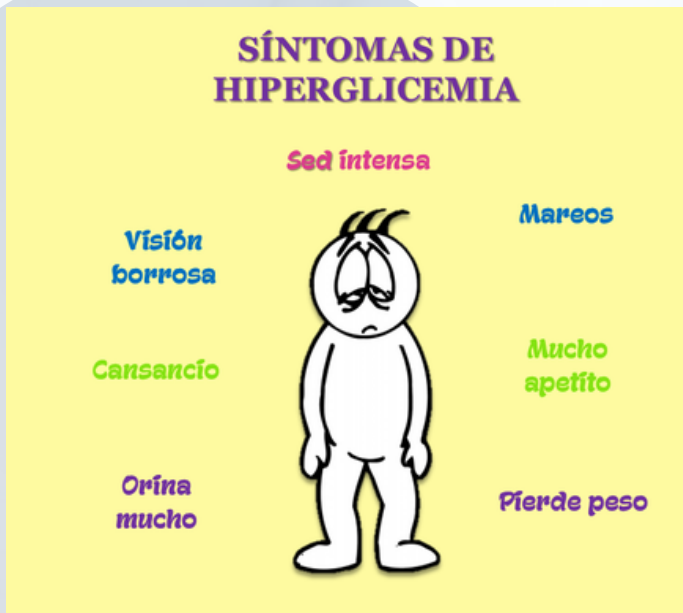
## TENER EN CUENTA CON LA HIPOGLICEMIA

Presentar una hipoglicemia leve no es alarmante ni necesita consultar con el equipo médico, siempre y cuando se trate enseguida; si no la trata rápidamente podría llegar a desmayarse. La hipoglicemia debe tratarse de forma inmediata.

- Si el paciente está inconsciente no hay que dar ningún alimento por boca. Debe acudir al hospital más cercano para su manejo urgente.

## 2.2 HIPERGLICEMIA

La hiperglicemia es un aumento excesivo de la cantidad de glucosa en sangre. Todas las personas con DM, tanto si se tratan con insulina, antidiabéticos orales o dieta y ejercicio, pueden presentar hiperglicemia.



### ¿QUÉ PUEDE HACER EN CASO DE HIPERGLICEMIA?

- Beba más agua de lo habitual, incluso en ausencia de sed, para no deshidratarse. Si se siente enfermo, consulte al médico y siga el tratamiento. Aumente la frecuencia de controles de glucemia capilar. Si las cifras superan durante 2 días el valor máximo indicado por su equipo médico, póngase en contacto con un médico.
- No deje nunca de inyectarse la insulina o tomar los antidiabéticos orales a las horas convenidas. Puede ser necesario aumentar las dosis si la insulina si el valor elevado se mantiene durante más de 2 días, esto solo lo decide un médico (no se automedique).

### CAUSAS DE HIPERGLICEMIA

- Tomar alimentos con un elevado contenido en azúcar: es decir más cantidad de la habitual de fruta, harinas y leche, No realizar la actividad física habitual.
- Olvidar la administración de insulina o los antidiabéticos orales.

- Padecer gripe u otra enfermedad, sobre todo si va acompañada de fiebre. La infección es una causa de hiperglicemia, aunque se haga todo bien.

### TENER EN CUENTA CON LA HIPERGLICEMIA

Debes ir al médico si tu nivel de azúcar en la sangre se mantiene alto a lo largo del día y presentas signos de alarma, si notas que el nivel de azúcar en la sangre siempre es elevado durante el mismo momento del día o todos los días.

## 2.3 CETOACIDOSIS DIABÉTICA

La cetoacidosis diabética (CAD) es una afección que pone en riesgo la vida y que afecta a personas con diabetes. Ocurre cuando el cuerpo empieza a descomponer la grasa demasiado rápido. El hígado convierte la grasa en un impulsor llamado cetona que hace que la sangre se vuelva ácida.

### CAUSAS DE CETOACIDOSIS DIABÉTICA:

- Una enfermedad. Una infección u otra enfermedad pueden hacer que el organismo produzca niveles más elevados de determinadas hormonas, como la adrenalina o el cortisol. La neumonía y las infecciones urinarias son causas frecuentes.
- Un problema con la terapia de insulina. Si los tratamientos de insulina no se administran o si la terapia de insulina se administra en forma inadecuada.
- Trauma físico o emocional, Ataque cardíaco.
- Abuso de alcohol o drogas, especialmente cocaína.
- Determinados medicamentos, como los corticoesteroides y algunos diuréticos de tiempo prolongado.



## TENER EN CUENTA CON LA CETOACIDOSIS DIABÉTICA

Es una urgencia médica, el paciente debe ser atendido en una UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI). Es prudente corregir la hiperglicemia, acidosis y deshidratación lentamente en 48 horas, ya que el descenso rápido de la osmolaridad incrementa el riesgo de edema cerebral.

## TENGA EN CUENTA ACTUAR FRENTE A CADA SITUACIÓN

	<b>HIPOGLICEMIA</b>	<b>HIPERGLICEMIA</b>	<b>CETOACIDOSIS DIABÉTICA</b>
<b>VALOR DE GLUCOMETRÍA</b>	Menor de 70mg/dli	De 180mg/dl a 300mg/dl	Mayor de 300mg/dl con síntomas (ppp)
<b>SÍNTOMAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temblores</li><li>• Calambres</li><li>• Sudor frío</li><li>• Hormigueo</li><li>• Cansancio, decaimiento</li><li>• Mal humor</li><li>• Delirio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mucha sed, hambre y orina.</li><li>• (PPP)</li><li>• Visión borrosa</li><li>• Cansancio</li><li>• Pérdida de peso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aliento frutal</li><li>• Vómito</li><li>• Dolor de estómago</li><li>• Cansancio</li></ul>
<b>CAUSAS</b>	<p>No comer o retrasar el horario de las comidas después de ponerse la insulina.</p> <p>Se puso dosis adicionales de insulina</p>	<p>Tomar alimentos con un elevado contenido en azúcar, frutas dulces, harinas y leche.</p> <p>No realizar la actividad física habitual.</p> <p>Olvidar ponerse la insulina</p>	<p>Una infección u otra enfermedad no tratada.</p> <p>Si las insulinas no se administran o si la terapia de insulina se administra en forma inadecuada.</p>
<b>COMO ACTUAR FRENTE A LA SITUACIÓN</b>	<p>Consuma mínima cantidad de dulce como lo indique su endocrinólogo o coma algo. Si entre 10 y 15 minutos después no mejoran los síntomas, tome su glucometría y si los síntomas han empeorado o hay desmayo consulte al servicio de urgencias.</p> <p>Nunca trate de auto medicarse con insulina u otros medicamentos para subir la glicemia.</p>	<p>Usualmente esto ocurre cercano a la hora de recibir alimento o ponerse la insulina, siga su vida normal, lleve un control de la hora en la que más ocurre dicho evento para que le consulte al médico.</p> <p>En caso de gravedad de los síntomas asista al servicio de urgencias <b>NO AUTOMEDIQUE</b></p>	<b>ES UNA URGENCIAS</b>  Debe estar en una unidad de cuidados intensivos.

### 3. PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA DIABÉTICOS

La dieta para la diabetes implica comer los alimentos más saludables en cantidades moderadas y cumplir los horarios de comida habituales.

<b>PERMITIDOS</b>	<b>CON MODERACIÓN</b>	<b>EVITAR</b>
Frijoles, lentejas, garbanzos, maíz.	Arroz, pan integral, palomitas de maíz, harina de maíz, batata, calabaza cocida, yuca, plátano verde, ñame.	Arroz blanco, papa, puré de papas, snacks, masa de hojaldre, harina de trigo, tortas, pan francés, pan blanco, bizcochos dulces, bizcochos rellenos, waffles.
Frutas como: manzana, pera, naranja, durazno, toronja, frutos rojos, fresas. Debiendo consumirlos preferiblemente con la cáscara. Vegetales como lechuga, brócolis, calabacín, champiñón, cebolla, tomate, espinacas, tomate, coliflor, chile, berenjena, zanahoria.	Kiwi, melón, papaya, piña, uvas y uvas pasa. Remolacha.	Frutas como sandía. Frutas en almíbar, frutos secos y mermeladas con azúcar.
Cereales integrales como all bran, avena, pan integral, tortilla de maíz.	Preparadas en casa	Otros que contengan azúcar.
Carnes bajas en grasa como pollo, pavo sin piel y pescados.	Carnes rojas.	Embutidos como tocino, salami, mortadela, chorizos, jamón, manteca de cerdo.
Edulcorante estevia	Otros edulcorantes.	Azúcar, miel, mermeladas, caña de azúcar.
Semillas de girasol, linaza, chía, de calabaza. Frutos secos como nueces, cacahuates, almendras, avellanas, marañón o anacardo.	Aceite de oliva, aceite de linaza (debiendo usar en pocas cantidades y crudo) y aceite de coco.	Frituras, otros aceites, margarina, mantequilla.
Agua, té sin azúcar,	Jugos de fruta natural sin azúcar.	Bebidas alcohólicas, jugos industrializados y refrescos.
Leche, yogures descremados, quesos blancos bajos en grasa.		Leche entera y yogures enteros, quesos amarillos, leche condensada, crema de leche, queso crema.

Lo ideal para un diabético es comer siempre pequeñas porciones de alimentos cada 3 horas, realizando 3 comidas principales y de 2 a 3 meriendas por día (a media mañana, a media tarde y antes de dormir), debiendo tratar siempre de respetar el horario de comida.

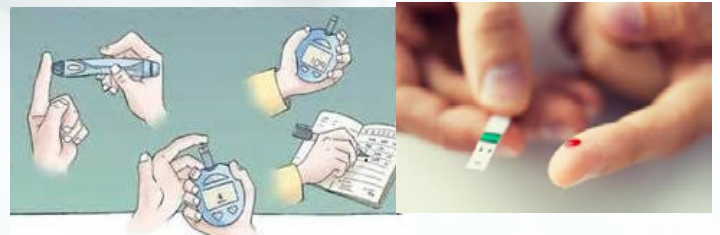
Las frutas permitidas en la diabetes no deben consumirse aisladamente, debiendo ser acompañadas con otros alimentos y preferiblemente, al final de una comida principal como desayuno, almuerzo o cena, siempre en pequeñas porciones. Es importante preferir el consumo de la fruta entera y no en jugo, debido a que el contenido de fibra es menor.



## METODO DE AUTOCONTROL DE LA SANGRE



El autoanálisis del nivel de azúcar en la sangre es un método sencillo de autocontrol del azúcar en la sangre para los diabéticos, además de servir como método de disciplina con su situación. Este análisis se realiza para ver la evolución del azúcar durante las comidas en cada día y con el tiempo para ver la respuesta al tratamiento. Es una buena medida realizar controles del azúcar seis veces al día, un día por semana. A



continuación, le indicaremos cuáles son los momentos para realizarlo:

- Antes de desayuno, comida y cena (tres análisis).
- Dos horas después desayuno, comida y cena (tres análisis)

## 4.1 PASOS PARA LA TOMA DE GLUCOMETRÍA

1. Lavarse las manos cuidadosamente y secarlas.
2. Puede aplicarse un desinfectante, pero no es obligatorio puede alterar la muestra.
3. Con el dispositivo para puncionar debe pincharse en el pulpejo del dedo y presionar el mismo hasta obtener una gota de sangre.
4. Con la tira reactiva (del analizador), que viene adherida/insertada en el auto analizador, se toma la gota de sangre, se retiene el dedo en contacto con la tira hasta que el aparato realice una señal acústica (cada aparato puede tener un funcionamiento diferente).
5. Luego puede volver a esterilizar el dedo con una tira de algodón o lavarse otra vez las manos.
6. El proceso de medición del aparato empezará automáticamente y en la pantalla irá apareciendo los segundos que faltan para el resultado. Cuando se ha obtenido la pantalla fijará el número o parpadeará para llamar la atención.

## 4.2. Material necesario

- Agua y jabón.
- Dispositivo de pinchar el dedo (disparador).
- Tiras reactivas.
- Aparato de medición o análisis (GLUCOMETRO).

## 4.3. Registro del autocontrol Se debe llevar un registro diario del autocontrol, que incluya:

1. Fecha, hora y valor de cada glicemia.

2. Tipo y dosis de insulina.

3. Circunstancias especiales para registrar: hipoglicemia, transgresión de la dieta, periodo menstrual, dolor, susto, ejercicios prolongados, entre otros.

## 5. MANEJO MÉDICO DE LA DIABETES

### 5.1 ¿QUÉ ES LA INSULINA?

Hormona producida por el páncreas, que se encarga de regular la cantidad de glucosa de la sangre.

Se puede administrar con: Jeringas, bolígrafos desechables o recargables, infusores de insulina. En función de cada persona y situación se aconsejará un instrumento u otro. Lo importante es seguir las instrucciones que le dé su equipo médico sobre el manejo concreto del instrumento y poder inyectar las unidades de insulina indicada.

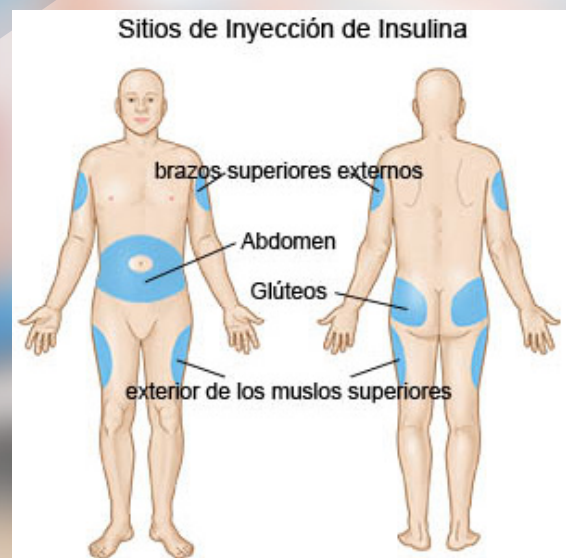


### 5.2 ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE INSULINA?

- Insulina de acción ultrarrápida inyectar justo antes de la comida (efecto de 3-4 horas).
- Insulina de acción rápida 15-30 minutos Inyectar 15-20 min antes de la comida (efecto 5-6 horas).
- Insulina de acción intermedia 30-45 minutos antes de la comida (efecto de 10-12 horas).
- Insulina de acción lenta (efecto entre 18-24 horas). Recientemente han salido nuevas insulinas que pueden tener una duración superior a 24h.

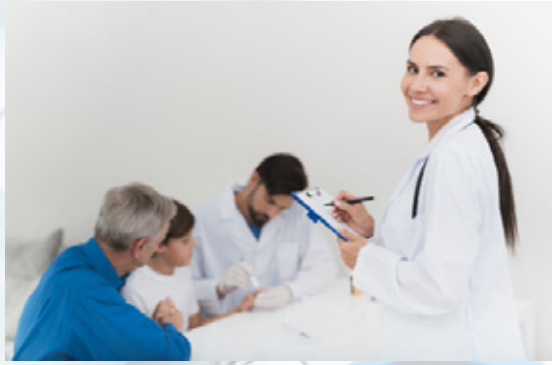
## 5.4 TÉCNICA Y RECOMENDACIONES PARA PACIENTES QUE USAN INSULINA

1. Se administra según orden médica y previa glucometría.
2. Antes del procedimiento debe tener un adecuado lavado de manos.
3. Se debe aplicar en el horario establecido por el médico. (escala móvil o fijo)
4. La presentación del medicamento es un lapicero listo para ser utilizado. debe cambiar la aguja cada vez que se vaya a usar y desechar en frasco desechable. En caso de que sea insulina para preparar debe tener en cuenta que la jeringa es de 1cc para insulina.
5. Inyecte la insulina a temperatura ambiente. Si la insulina ha sido guardada en el refrigerador, sáquela 3 a 5 minutos antes de aplicarse la inyección.
6. Si limpia su piel con una almohadilla de alcohol, espere hasta que se seque antes de aplicarse la insulina.
7. La insulina debe inyectarse en la grasa debajo de la piel, denominada tejido subcutáneo. En el abdomen se absorbe más rápido, seguido de brazos y muslos, y el sitio más lento es en las nalgas. Cogerá la jeringa con una mano, como si fuese un lápiz y con la otra mano se cogerá un pliegue amplio hacia arriba, con los dedos pulgares e índice, en la zona preparada para su aplicación.





8. Introduzca la aguja en el lugar seleccionado para la aplicación sin soltar el pliegue y oprima el aplicador hasta que en el selector de dosis marque de nuevo el cero. Posterior a la introducción de la insulina en el tejido subcutáneo, se esperará unos segundos o se contará hasta diez antes de retirar el lapicero o pluma.



Para cualquier información comunícate con nosotros y resuelve tus dudas. Teléfono 6430026 ext. 447 programa plan de egreso y educación al usuario.



9. Se retirará la aguja y se le colocará el capuchón, pues la aguja nos servirá para 3-4 administraciones siguientes de insulina o al desechar debe utilizar un frasco o container de uso exclusivo para este material.

10. Consulte a su médico si siente o nota unos bultos duros donde se inyecta la insulina, si se ha administrado demasiada o insuficiente insulina, nota sangre o un líquido claro en el área de la inyección, si siente malestar general, debilidad u olor a frutas en su aliento, no intente hacer cambios en las dosis en caso de síntomas de alarma.

11. Nunca debe intentar ponerse una o varias dosis adicionales para disminuir los niveles de glucosa.

12. En caso de necesitar el servicio de INYECTOLOGÍA puede ser atendido particularmente en el 5to piso de la torre nueva de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.

# REGISTRO DE GLUCOMETRÍA

**Especialistas**  
**Cuando se trata de ti**

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

FECHA	Desayuno		Almuerzo		Cena		3am	Dosis insulina desayuno	Dosis insulina almuerzo	Dosis insulina cena	Dosis insulina acción lenta
	Antes	Dos horas después	Antes	Dos horas después	Antes	Dos horas después					

<p><b>Insulina de acción Lenta</b> Aplicar cada 24 horas</p>	<p><b>Insulina de acción Rápida</b> Aplicar antes de las comidas con el plato al frente</p>
--	---

Para cualquier información comunícate con nosotros y resuleve tus dudas.  
**Telefono 6430026 ext. 447 programa plan de egreso y educacion al usuario.**