Clínica FOSCAL

BPSO CENTRO COMPROMETIDO CON LA EXCELENCIA EN LOS CUIDADOS COLOMBIA

Cartilla educativa

Cuidados en casa en el paciente con diabetes tipo 2



Todo lo que debe saber durante **su cuidado diario en casa**

Contenidos

¿Qué es la diabetes? 3

¿Por qué se produce? 3

Tipos de diabetes 3

Síntomas de la diabetes 4

¿Cuál es el tratamiento para la diabetes tipo 2? 6

¿Para qué y cómo reviso mi azúcar en sangre? 6

Pasos para la toma de glucometría 6

Registro de la glucometría 8

Frecuencia en la que debe tomarse la glucometría 8

¿Cómo se debe colocar la insulina? 10

Alimentación del paciente con diabetes 13

Actividad física del paciente con diabetes 15

Cuidados del pie diabético 16

¿Qué es la **diabetes?**

Es una enfermedad crónica donde el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es alto, por lo cual, se debe controlar mediante la aplicación de insulina o cambios en los estilos de vida, esto lo determinará el médico tratante.



¿Por qué **se produce?**



La mayoría de los alimentos que comemos se transforman en glucosa (azúcar) en el aparato digestivo, este azúcar se absorbe hacia la sangre para obtener energía, dicha energía no se puede obtener si el páncreas no produce suficiente insulina, lo que causa que se acumule en la sangre altas cantidades de glucosa.

Tipos de **diabetes**

Tipo 1

Se genera por factores hereditarios o enfermedades producidas por virus que dañan el páncreas. Los pacientes siempre requerirán inyectarse insulina de forma permanente.

Tipo 2

Generalmente afecta a adultos o adultos mayores, puede darse por predisposición hereditaria, sobrepeso u obesidad, lo que provoca resistencia a la insulina.

Síntomas de la diabetes

Cuando los niveles de azúcar no son excesivamente elevados, normalmente no hay síntomas, pero si son muy elevados (mayores de 250 mg/dl) los síntomas característicos son:



Orina frecuente



Pérdida de peso súbita



Hambre constante



Problemas sexuales



Heridas que no sanan



Cansancio constante



Visión
borrosa



Infecciones
vaginales



Sed
constante



Dolor
de cabeza



Debilidad



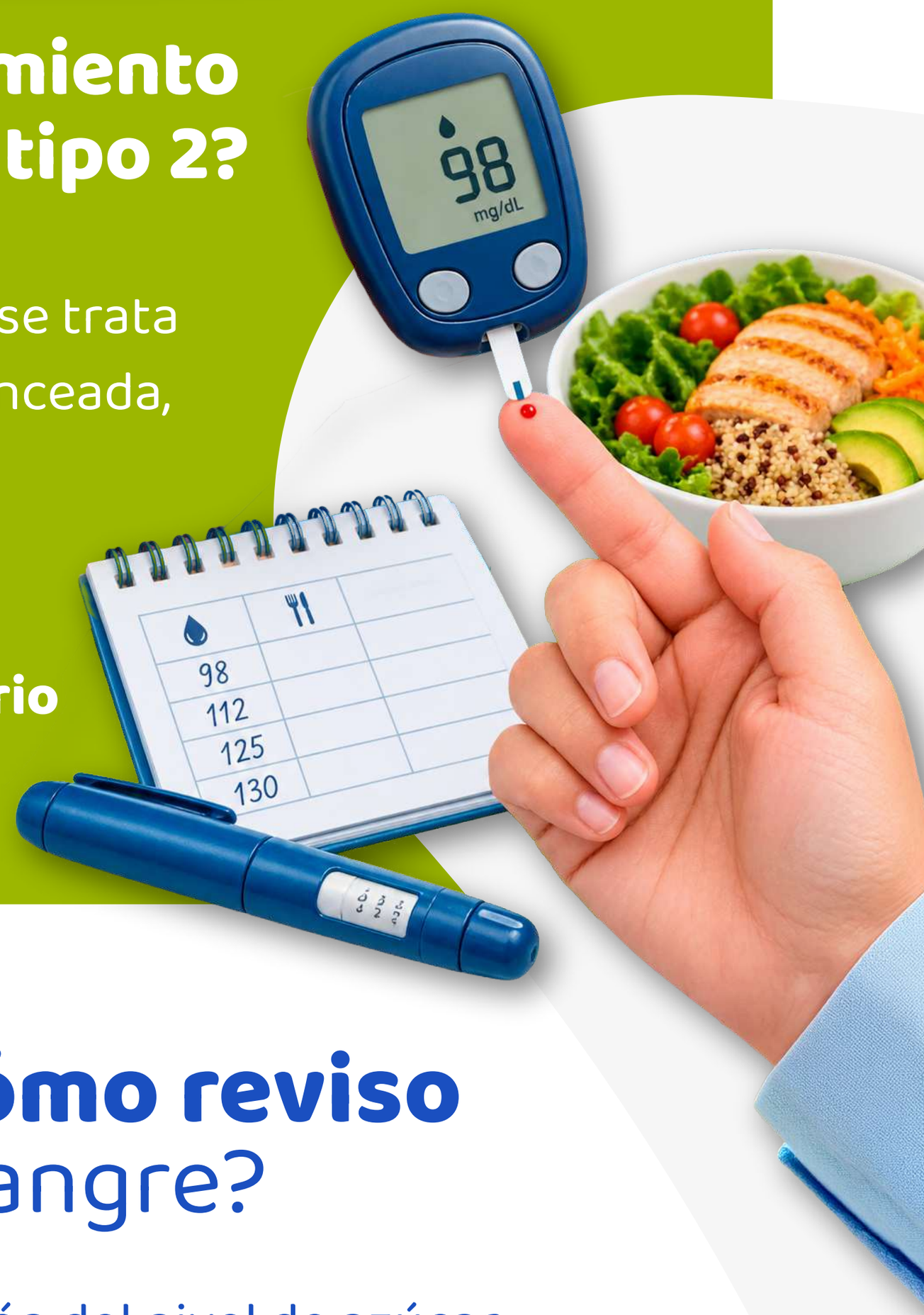
Fatiga



Pies y manos
adormecidos
o con hormigueo

¿Cuál es el tratamiento para la diabetes tipo 2?

En la mayoría de los casos se trata con una alimentación balanceada, ejercicios y tabletas hipoglicemiantes (bajan el azúcar). **Sin embargo, en algunos casos es necesario utilizar insulina.**



¿Para qué y cómo reviso mi azúcar en sangre?

Es necesario ver la evolución del nivel de azúcar durante las comidas cada día y ver la respuesta al tratamiento mediante la toma de la glucometría; además su médico utilizará los resultados para ajustar las dosis de los medicamentos.

Pasos para la toma de glucometría

Materiales necesarios

- Agua y jabón
- alcohol glicerinado
- Glucómetro
- Lancetas (disparador o aguja)
- Tiras reactivas.

1

Lo primero que debe hacer es **higienizar sus manos** (con agua y jabón o alcohol) y secarlas muy bien.

2

Con el dispositivo para puncionar (aguja) debe **pincharse la parte carnosa de un dedo** de la mano, luego presionar hasta obtener una gota de sangre.

3

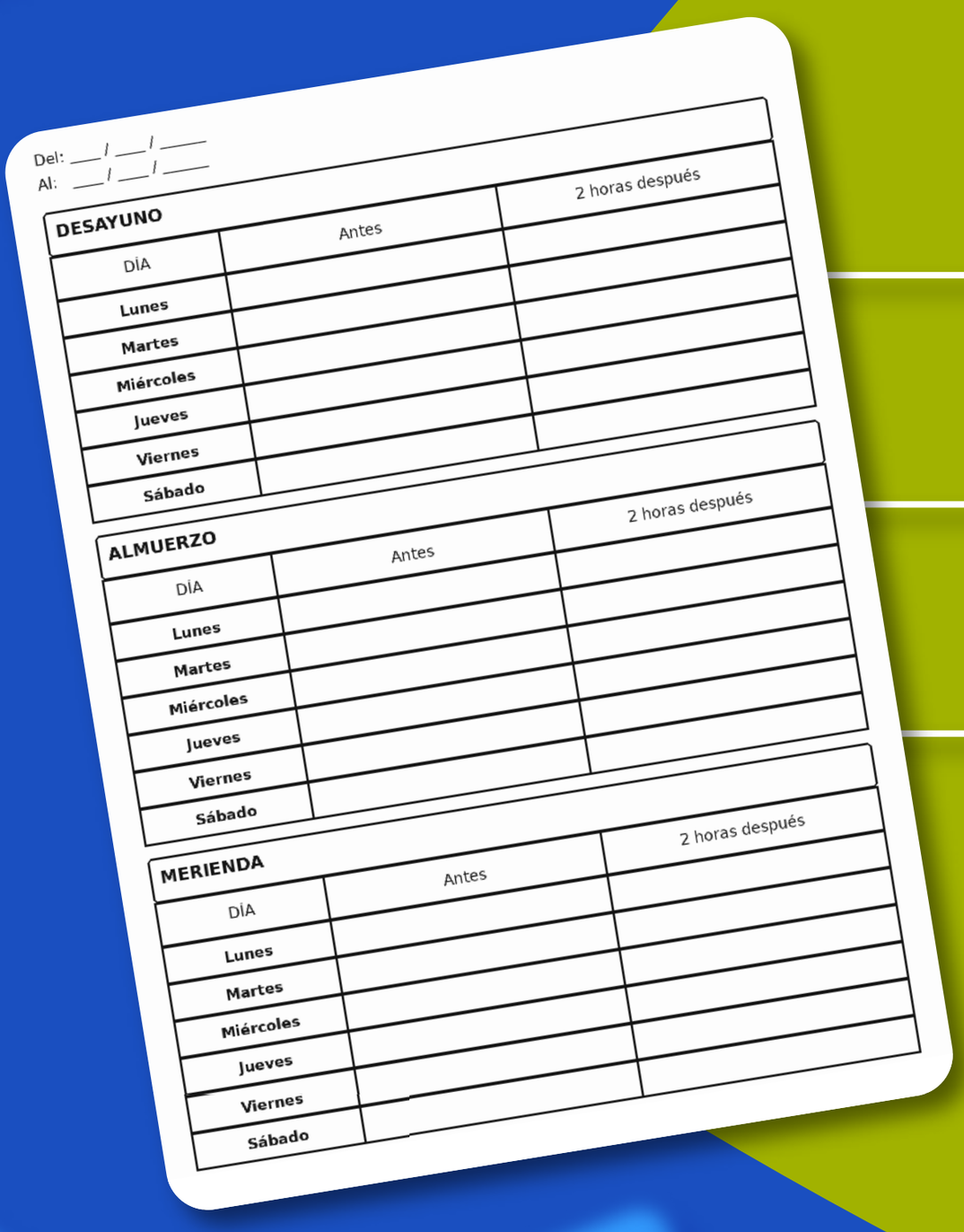
Coloque una **gota de sangre en la tira reactiva** que trae su glucómetro y espere hasta que salga un valor en la pantalla del mismo (cada aparato puede tener un funcionamiento diferente, lea las instrucciones antes de la primera toma).

4

Luego **puede limpiarse el dedo con alcohol** o lavarse otra vez las manos.



Registro de la glucometría



Se debe llevar un registro diario del control de glucometría, que incluya:

- Fecha, hora y valor de cada glucometría.
- Tipo y dosis de insulina si se administró.
- Circunstancias especiales: hipoglicemia (niveles de azúcar bajos), cambios de la dieta, período menstrual, dolor, susto, ejercicios prolongados, etc.

Frecuencia en la que debe tomarse la glucometría

Recién diagnosticado con diabetes usted debe realizar **controles del azúcar 6 veces al día,** un día por semana hasta que su médico le indique algo diferente.

Antes del desayuno, el almuerzo y la cena **(3 análisis).**

2 horas después desayuno, almuerzo y la cena **(3 análisis).**

Las personas con diabetes tipo 1 se realizan

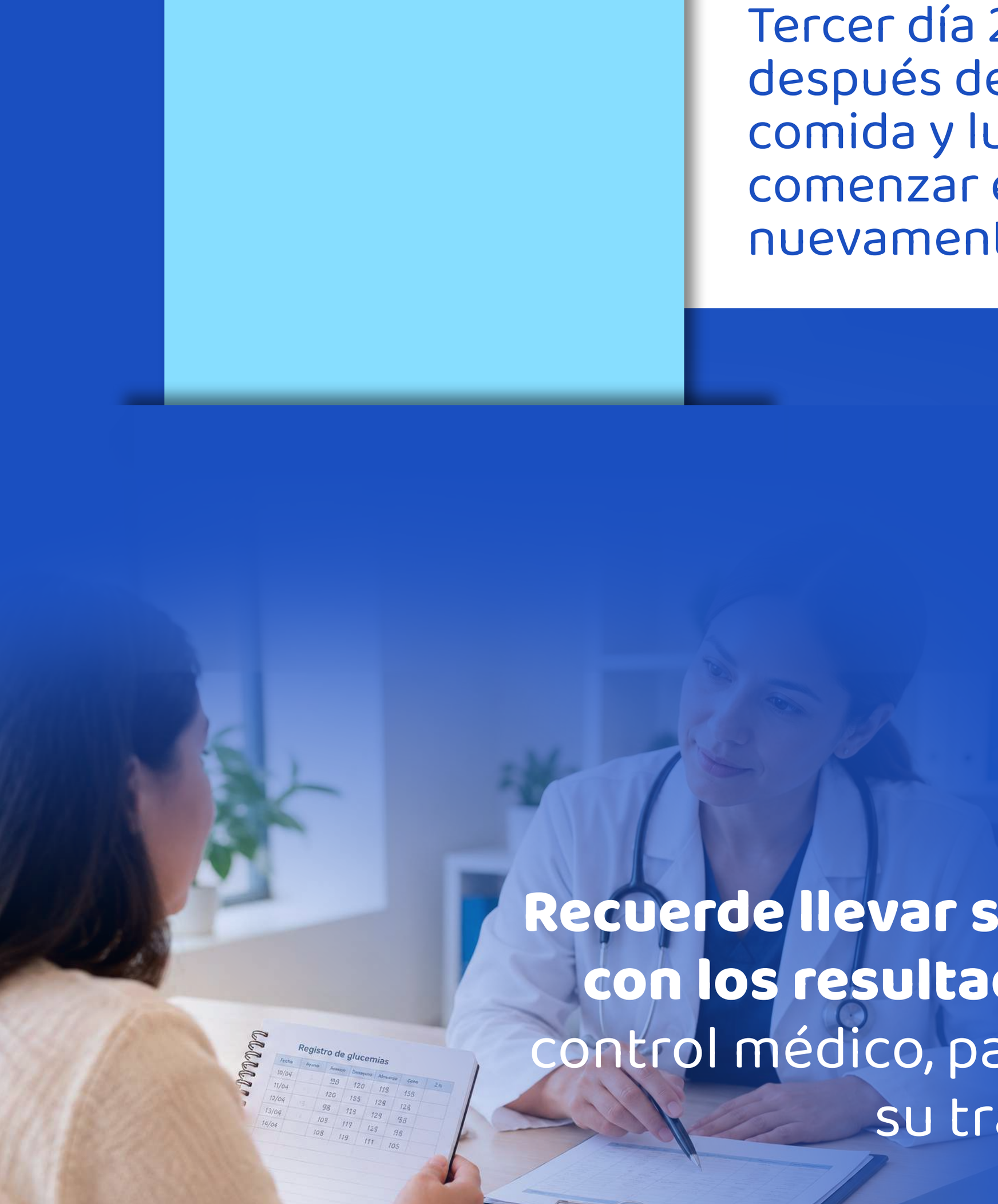
al menos 3 controles al día:

- En ayunas
- Antes del almuerzo
- Antes de la cena en la noche

Las personas con diabetes tipo 2 se recomienda realizar

al menos 1 muestra al día, así:

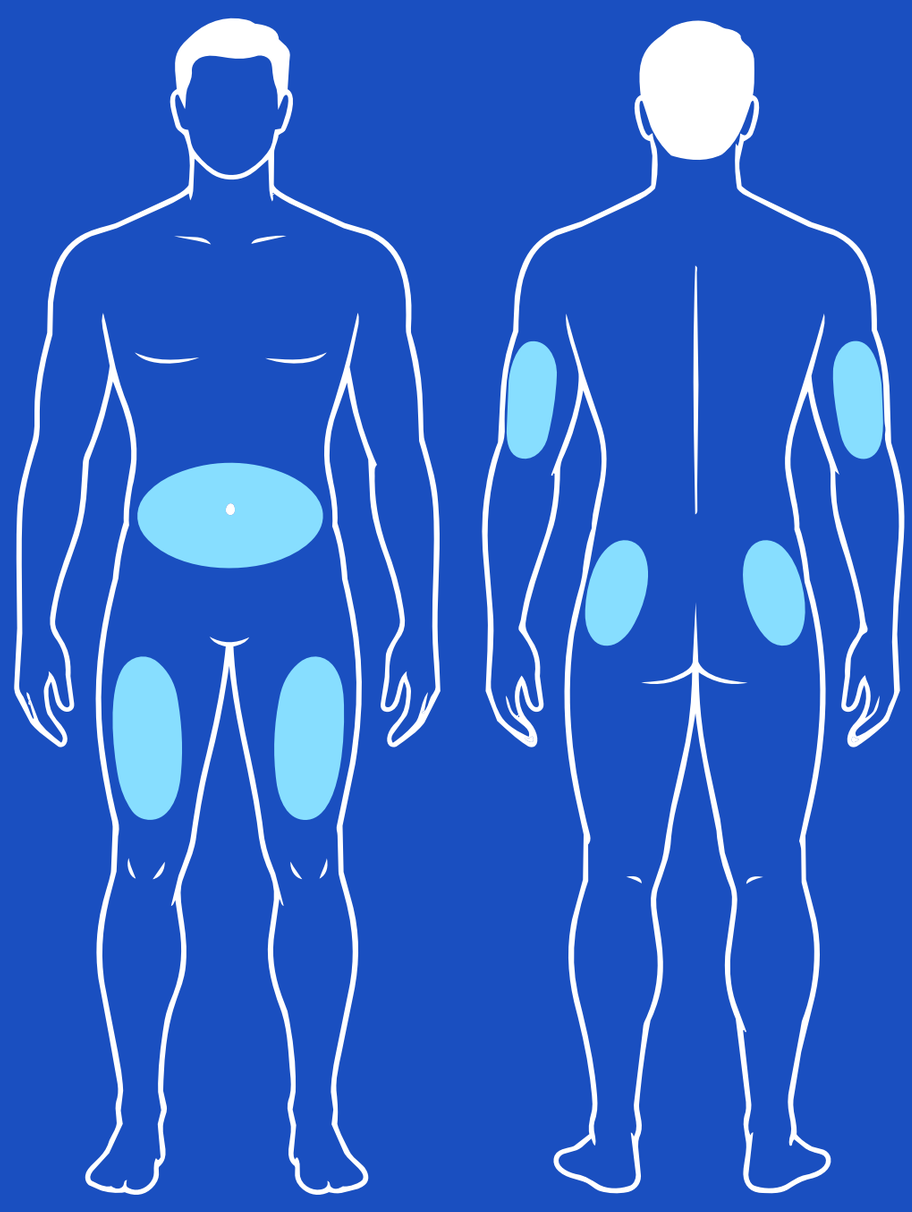
- Primer día en ayunas
- Segundo día 2 horas después del almuerzo
- Tercer día 2 horas después de la cena o comida y luego comenzar el ciclo nuevamente.



Recuerde llevar su registro con los resultados a cada control médico, para ajustar su tratamiento.

¿Dónde debe **colocarse insulina?**

La insulina debe inyectarse en la grasa que está debajo de la piel, denominada tejido subcutáneo.



La insulina se la puede **inyectar en:**

- En el abdomen dejando libre la zona alrededor del ombligo.
- En la zona externa superior de los brazos, cuatro dedos por debajo del hombro.
- Parte anterior y lateral/externa de los muslos.
  La zona superior de las nalgas.

¿Cómo se debe colocar la insulina?

Existen dos formas de administrar la insulina:

a Aplicación de la insulina **con jeringa y aguja.**

Lávese las manos con agua y jabón

1



Verifique la dosis de insulina que se va a colocar, sáquela de la ampolla de insulina a la jeringa.

2



3 Limpie con un algodón con alcohol la zona donde se va a inyectar.



4 Tome la jeringa con la mano dominante como si fuese un lápiz y con la otra mano, haga un pellizco grande con los dedos pulgar e índice de la piel donde la va aplicar.



5 Introduzca la aguja completamente, sin soltar el pellizco de la piel e inyecte la insulina lentamente, contando hasta 10 antes de sacar la aguja.



- Persona normal u obesa (introducir la jeringa de forma recta)
- Persona muy delgada (introducir la jeringa de forma inclinada)

6 Quite la aguja de la jeringa y deséchela en un recipiente de paredes rígidas como una botella de plástico gruesa.



b Aplicación de la insulina con **jeringas pre llenadas que parecen un lapicero.**

1



Lávese las manos con agua y jabón.

2



Coloque la aguja en el lapicero enroscando en el sello de goma.

3



Retire la tapa exterior de la aguja con cuidado y guárdela para usarla al finalizar



Quite la tapa interior de la aguja y tírela a la basura.



Para recibir su dosis completa de insulina, usted debe:

Elimine las burbujas de aire de la aguja con la insulina de la siguiente manera: gire el selector de dosis hasta 2 unidades alineando la línea con el número en la ventana de dosis.

Presione con firmeza el botón de inyección con el pulgar hasta que el selector de dosis regrese a cero y mire si salen gotas de insulina por la punta de la aguja, si no sale



Una vez terminado el anterior paso, seleccione la dosis que necesita.

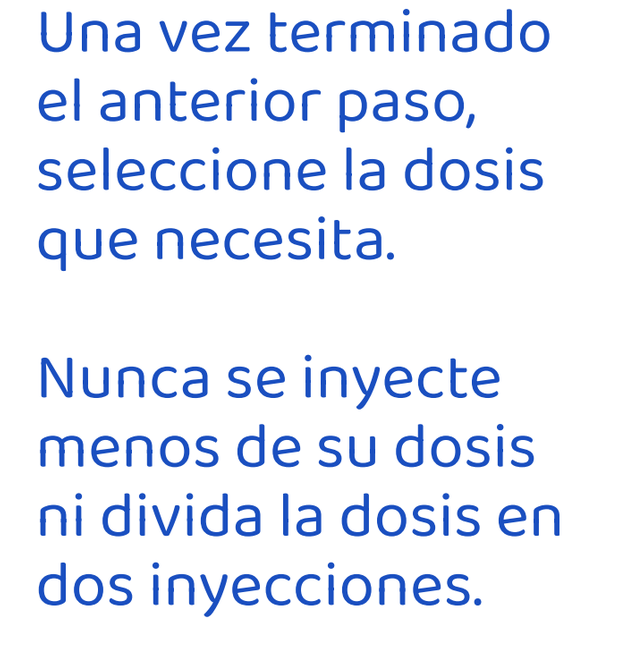
Nunca se inyecte menos de su dosis ni divida la dosis en dos inyecciones.



Prepare la zona donde se va a inyectar la insulina, limpiando suavemente con un algodón con alcohol.



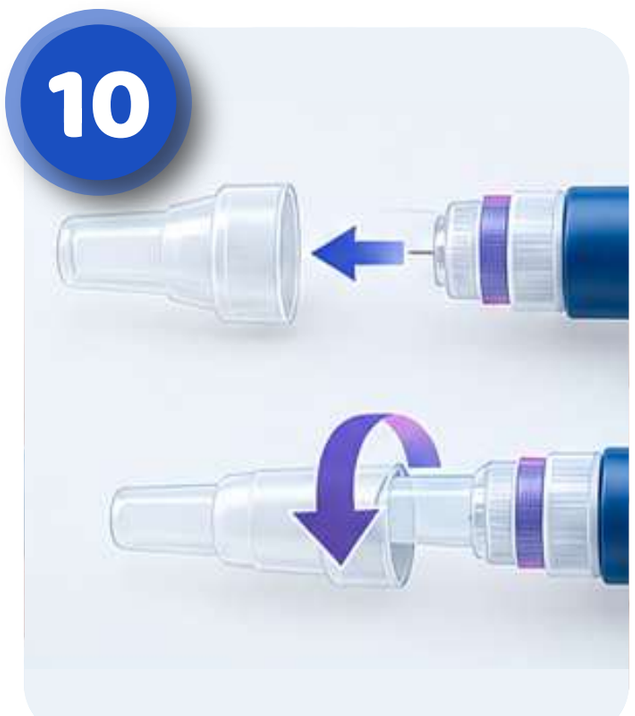
Sostenga el lápiz de insulina en su puño, con el pulgar en el botón de inyección (tenga cuidado de no presionar el botón de inyección antes de introducir la aguja en la piel).



Pellizque suavemente la piel en el sitio de la inyección e introduzca toda la aguja rectamente en la piel y presione el botón de inyección, sin soltar el pellizco, hasta que en el selector de dosis marque de nuevo el cero, luego cuenta hasta 10 y saque la aguja.

Si ve una gota en el sitio de la inyección, presione ligeramente la zona con el dedo o con un pañuelo de papel. Nunca frote el sitio después de la inyección. Esto puede hacer que la insulina actúe demasiado rápido.

10



Vuelva a colocar la tapa exterior de la aguja, desenrósquela del lápiz de insulina con cuidado y tírela en el recipiente de paredes duras, si no requiere volver a usarla. (Una aguja puede servir para 3-4 administraciones de insulina) luego coloque la tapa del lapicero de insulina.

Guarde el lapicero de insulina a temperatura ambiente. Manténgalo lejos de la luz solar directa, del calor y el frío excesivos.

Alimentación del paciente con diabetes

Recomendaciones

Consuma 6 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, comida y cena).

Si se aplica insulina es **indispensable consumir alimentos** antes de acostarse, según lo indicado por su nutricionista.



Por ningún motivo consuma azúcar, panela, miel de caña o de abejas, ni alimentos que los contenga, como: dulces, tortas, pasteles, helados, chocolatinas, confites, gaseosas y postres en general.



Evite consumo de edulcorantes, en caso de requerir endulzar alguna preparación utilice estevia.



Consuma carnes pulpas, pescado o pollo sin piel, en lugar de carnes gordas, embutidos o chicharrón



Prepare los alimentos con aceite vegetal de girasol, canola, oliva o con margarina vegetal, escúrralos en una servilleta de papel para que absorba el exceso de grasa.



Consuma agua o agua con limón, para evitar la sed y mantenerse hidratado.



Consuma toda VARIEDAD de frutas y verduras, asegure mínimo 5 porciones al día; esto mejora el aporte de fibra, vitaminas y minerales.



Evite el consumo de bebidas alcohólicas. Éstas son perjudiciales para la salud porque contribuyen al aumento de azúcar y la grasa en el organismo.



Antes de consumir algún producto, **lea la etiqueta nutricional,** ya que puede contener algún ingrediente no permitido para su enfermedad: (azúcar, panela, miel o glucosa).



Actividad física del paciente con diabetes

No existe un enfoque único de la actividad física. Los programas de ejercicio pueden variar de una persona a otra, en función del tipo de diabetes, la forma física actual y las preferencias individuales.

1. Las actividades aeróbicas como caminar, nadar o montar en bicicleta, las puede realizar **mínimo 3 veces por semana,** día de por medio durante 45 minutos, el objetivo es realizar mínimo 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana



2. La incorporación de ejercicios de fuerza, con pesas o bandas de resistencia, **al menos 2 veces a la semana** contribuye a un control más eficaz de la glucemia y a la regulación metabólica general, ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular.



3



Los ejercicios de flexibilidad y equilibrio, como el yoga y el pilates, son valiosos complementos de una rutina de ejercicios, favorecen una mejor postura y flexibilidad de las articulaciones y **ayudan a reducir el riesgo de lesiones.**

Cuidados del pie diabético

Complicaciones del pie diabético

Es importante cuidar los pies en el paciente diabético por que entre las complicaciones más frecuentes están la afectación de nervios y arterias, generando dos cosas:

- Alteraciones vasculares, lo que facilita la aparición de hinchazón y zonas mal vascularizadas, dificultando la curación de lesiones o heridas.
- Neuropatía diabética que provoca la pérdida de sensibilidad, atrofia muscular y dolor.

Ambas alteraciones tienen especial repercusión en los pies, aumentando la frecuencia de lesiones, pinchazos, cortes o quemaduras que si no se cuidan se convierten en úlceras, facilitan la infección difícil de recuperar y pueden llevar a la necesidad de amputaciones.



Cuidados generales

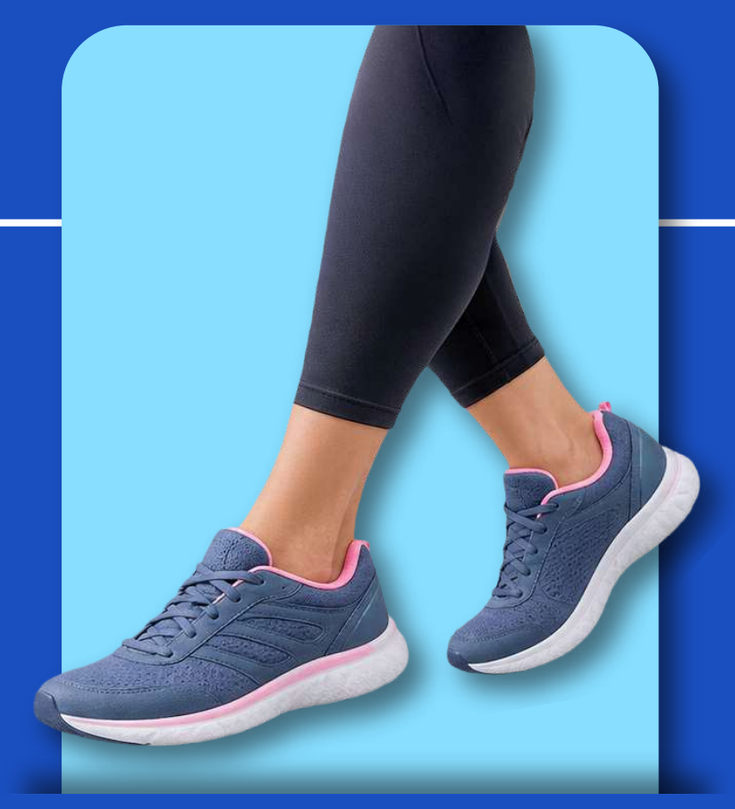
Control de la glucosa, manteniendo correctamente el tratamiento con insulina y/o hipoglicemiantes orales.



Dieta que facilite la estabilidad de los niveles de glucosa en sangre, evite la obesidad y garantice un adecuado aporte de proteínas, vitaminas y minerales al organismo.



Actividad física que facilita el mantenimiento del peso adecuado, el metabolismo de la glucosa y la correcta circulación sanguínea en los pies.



Llevar un buen control de la tensión arterial y de los niveles de lípidos en sangre



No fumar ni consumir alcohol u otras drogas.



Cuidados **específicos**



Revisar diariamente la planta de los pies y entre los dedos para vigilar si aparecen heridas, rozaduras, ampollas o grietas.



Lavarse los pies diariamente con agua templada (ni muy caliente –que no supere los 37 grados- ni muy fría). Se aconseja comprobar la temperatura del agua con el codo, ya que es frecuente que en los pies se pueda haber perdido la sensibilidad y no se perciba la temperatura real del agua.



Secar los pies con una toalla suave y sin frotar, con especial cuidado entre los dedos. Si la piel está muy seca se puede aplicar crema hidratante pero con la precaución de no aplicarla entre los dedos, esta parte no deben quedar húmeda con nada.



Mantener los pies secos utilizando talco antes de calzarse, cada vez que se cambie de calcetines o calzado.



Las uñas de los pies deben de cortarse con tijeras de punta roma, y en línea recta para evitar que se encarnen. Es aconsejable utilizar una lima para mantener el largo de las uñas y pulir los bordes.



No se deben de cortar ni quitar las durezas y callos de los dedos.



No se deben de utilizar pomadas, alcohol o desinfectantes para las heridas de los pies, ya que pueden irritar la piel o cambiar su color, dificultando su seguimiento. Las heridas deben lavarse con agua y jabón, siguiendo las recomendaciones del médico.



Los pies no deben de colocarse cerca del fuego, estufas o fuentes de calor.



Se debe de evitar el uso de medias con caucho en el borde ya que dificultan la circulación sanguínea.



Evitar caminar descalzo.



Utilizar crema de protección solar también en los pies si se está expuesto al sol.

¿Cómo elegir y usar el calzado?



Es obligatorio usar siempre el calzado con medias largas, tobilleras o veladas



No utilizar sandalias, chanclas o zapatos que dejen los pies al descubierto.



Se debe evitar el uso de zapatos con tacón muy alto y que terminan en punta.



El calzado debe de ser cómodo, que no ajuste ni provoque rozaduras o lesiones en los pies.



Los zapatos nuevos deben utilizarse durante periodos cortos los primeros días.



La compra de zapatos ortopédicos debe de realizarse bajo criterio y prescripción médica.



Se debe de revisar el interior del calzado antes de ponérselo, para evitar que haya algún elemento (piedra, un animal, o alguna pieza del zapato) que pueda lesionar el pie.



Se aconseja comprar el calzado al final del día, cuando los pies están más hinchados, si el zapato es cómodo en ese momento lo será a lo largo de todo el día.



Las medias deben de ser de tejidos naturales (lino, algodón, lana), lisas y sin costuras. No se deben utilizar medias con cauchos.



Se aconseja sean sin costuras internas, flexibles, ligeros, transpirables y con la suela que no resbale.



Se deben cambiar diariamente las medias o más de una vez al día si los pies sudan mucho o se ha hecho actividad física.



Los zapatos deben de mantenerse adecuadamente, reparándolos y asegurando el buen estado de las suelas.



Es aconsejable tener más de un par de zapatos para cambiarlos cada día y alternarlos, así se garantiza una buena ventilación en ellos y se evita la presión siempre en las mismas zonas del pie.

Acuda al médico en caso de que aparezcan lesiones, cambios de color, dolor o hinchazón en los pies.

La diabetes se puede controlar bajo la orientación de un profesional de la salud, si usted se cuida con un plan de alimentación, ejercicios y medicamentos así puede llevar una vida normal y prevenir las complicaciones de la enfermedad.

Para mayor información comuníquese con el personal de salud del servicio:

FOSCAL

607 700 8000

Escanee o haga clic para encontrar el contenido educativo

https://edufoscal.com/pacientesycomunidad/hospitalizacionF.html

Escanee o haga clic aquí **para comprobar lo aprendido**