

¿QUÉ ES ?

La glucosa es el alimento de las células y necesita insulina para entrar en ellas. La diabetes ocurre cuando el páncreas produce poca insulina o el cuerpo no la utiliza bien. Esto provoca que la glucosa (azúcar) en sangre (glucemia) aumente por encima de los límites establecidos como normales.

Niveles altos de glucemia durante tiempo prolongado pueden producir complicaciones en el corazón, los pies, los ojos, el cerebro y los riñones.

SÍNTOMAS

Al principio puede que no se noten síntomas, pero con el tiempo puede producir cansancio, sed, orina abundante y hambre.

HIPOGLUCEMIA:

Mareo, debilidad, visión borrosa, sudoración y alteraciones de la conciencia.

HIPERGLUCEMIA:

Orinar mucho, sed excesiva, sensación de hambre, cansancio, boca seca, visión borrosa y alteraciones de la conciencia.

¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

HÁBITOS DE VIDA:

• Alimentación:

- Seguir una alimentación saludable y realizar un número de comidas adaptadas a tu caso.
- Limitar el consumo de alimentos que contengan azúcares de rápida absorción como por ejemplo bollería o repostería...

- Higiene de la boca y los dientes tras comer, ya que la diabetes puede favorecer la enfermedad de las encías.
- Realizar **actividad física** adecuada. La práctica de ejercicio ayuda a quemar azúcar y mantener la musculatura y flexibilidad. Establecer una rutina y realizarla a la misma hora y con una intensidad similar, para prevenir hipoglucemias. Evitar hacerlo después de las comidas y con temperaturas extremas.
- El alcohol tiene un efecto hipoglucemiante y favorece el aumento de peso. Limitar su consumo, único consumo seguro: cero gramos.



MEDICACIÓN:

Los medicamentos utilizados pueden variar en función de la situación:

- Si el páncreas produce insulina, serán antidiabéticos orales, que estimularán su producción.
- Si no la produce se inyectará insulina.

Pueden provocar efectos secundarios como **HIPOGLUCEMIA, DIARREA, FLATULENCIA...** si notas alguno de estos síntomas consulta con tu profesional de la salud de referencia.



CÓMO ACTUAR ANTE LOS SÍNTOMAS DE DIABETES



SI TIENES

- Hipoglucemia que no mejora con las medidas indicadas.
- Dolor intenso en el pecho.
- Palpitaciones o taquicardia que te provocan mareos o sudoración.
- Sientes confusión.
- Pierdes el conocimiento.
- Pierdes fuerza en alguna extremidad, se te tuerce la boca o tienes dificultades para hablar.
- Visión borrosa.



CONTACTA CON EMERGENCIAS

Llama:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

SI SIENTES

- Fiebre.
- Debilidad.
- Cansancio.
- Mareo.
- Problemas o heridas en los pies.
- Molestias urinarias.
- Infecciones respiratorias.
- Si te haces autocontroles y no son normales.
- Dolor en las piernas al realizar ejercicio.



SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
 - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
 - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS

- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Haz la dieta y ejercicio que te han indicado.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.

