



Persona con pluripatología

→ CÓMO CUIDAR LA DIABETES

→ ¿QUÉ ES Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

2

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.



FACTORES QUE PREDISPONEN:

- Edad.
- Familiares con Diabetes.
- Obesidad.
- Falta de ejercicio.
- Alimentación inadecuada.

¿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?

4

RECOMENDACIONES GENERALES

HÁBITOS DE VIDA



• Alimentación:

- Seguir una alimentación saludable y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, pescados y frutos secos naturales (1 puñado al día y sin sal añadida).
- Limitar las grasas saturadas: carnes rojas, embutidos, bollería...
- Priorizar métodos de cocinado donde se utilice poco aceite: vapor, cocción, asado, plancha... Evitar frituras, empanados, rebozados.
- Restringir estimulantes (café, té...).



- Realizar **actividad física** adecuada a tu capacidad. Procurar alcanzar 150 minutos semanales de una actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad intensa. Además añadir como mínimo 2 días de ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio.



- **Dormir** o descansar al menos 8 horas.



- Limitar el consumo de **alcohol**. Único consumo seguro, cero gramos.



- **No fumar.**



- Manejar el **estrés**: utilizar técnicas de relajación, meditación, mindfulness, respiraciones...



- En caso de **sobrepeso**, intentar adelgazar. Puede resultar difícil, por lo que el personal de enfermería puede informarte de cómo hacerlo en tu caso concreto.



- **Vacunas**: administrar las recomendadas para tu grupo de edad y situación.

MEDICACIÓN

- Tomarla como está pautada aunque te encuentres bien, no la dejes sin consultar.
- Comprobar que conoces el nombre, la cantidad, cuándo y por qué vía tomarlo, para qué sirve, qué hacer en caso de olvido o equivocación, efectos secundarios y cómo se conserva.



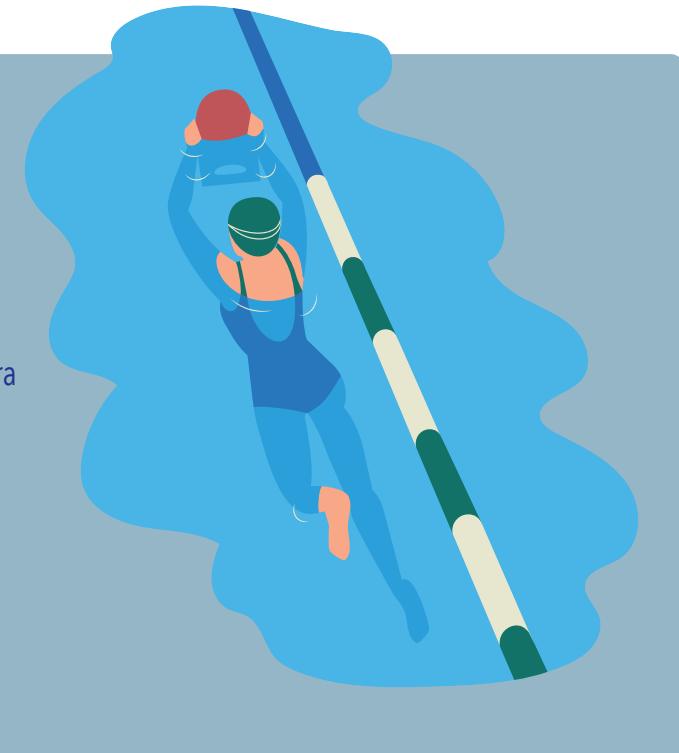
→ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

5

RECOMENDACIONES PARA DIABETES

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 hipoglucemante 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.

→ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

6

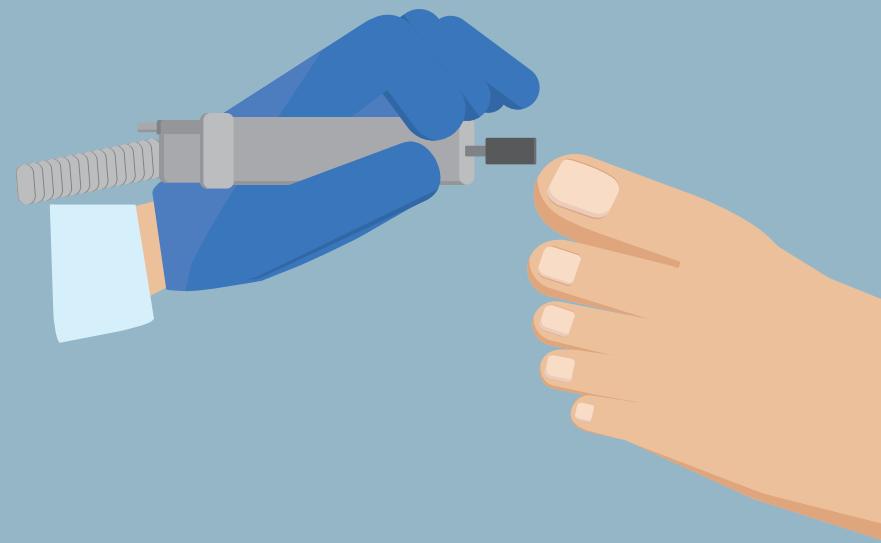
RECOMENDACIONES PARA DIABETES

CUIDADO DE LOS PIES

- Lavarlos con agua templada y jabón neutro. Secar bien, especialmente entre los dedos.
- Hidratar la piel (no entre dedos).
- Cortar las uñas en línea recta, preferiblemente después del lavado y con tijeras de punta roma. Si están muy duras usar lima.
- Revisarlos frecuentemente: comprobar si existen zonas enrojecidas, heridas o ampollas.
- Solicitar ayuda si se precisa.



Acudir a la consulta de **Podología** regularmente



ADEMÁS, PROCURA:

- No usar callicidas ni objetos cortantes.
- No aplicar calor o frío.
- Utilizar calzado y calcetines cómodos, que no compriman y de tejido natural.
- Caminar a diario, nunca sin calzado.
- Limpiar las heridas con agua y jabón. Si no se cura o mejora en dos o tres días solicita una valoración con enfermería.

TEN EN CUENTA QUE:

- La falta de dolor no implica que sea un problema menor.
- El exceso de humedad y la higiene deficiente favorece la infección.
- La sequedad excesiva propicia la aparición grietas.



¿QUÉ ES?

Es la bajada de glucosa en sangre **por debajo** de los niveles normales.

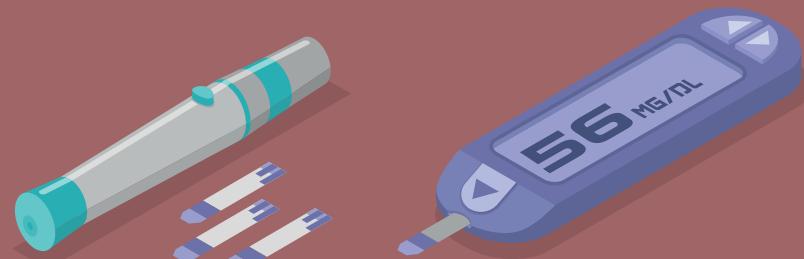
(Solo en quienes estén en tratamiento con insulina o con antidiabéticos orales).

LOS SÍNTOMAS HABITUALES SON: **mareo, debilidad, visión borrosa, sudoración y alteraciones de la conciencia.**



¿CÓMO SE TRATA?

- Ante mareo o debilidad si es posible confirmar la hipoglucemia con un glucómetro.
- Tomar un azucarillo, un vaso de leche o un zumo.
- Si pierdes el conocimiento, la persona cuidadora te pinchará glucagón.
- Controla cada 15 minutos y si no suben los niveles o no ceden los síntomas, repite el ciclo de tomar azúcar y controlar. Contacta con el personal de medicina o de enfermería en cuanto sea posible para valorar el tratamiento.



¿CÓMO PUEDO EVITARLA?

- Seguir el tratamiento según está pautado.
- Respetar la rutina en cuanto a horario de comida y práctica de ejercicio.
- No dejar nunca de comer la cantidad de harinas (pasta, patatas, arroz, pan), fruta, leche recomendada.
- Añadir una pieza de fruta o 2-3 tostadas si realizas mas actividad física.



¿QUÉ ES?

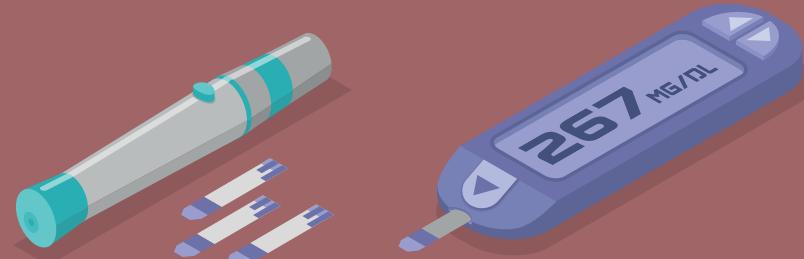
Es la subida de glucosa en sangre **por encima** de los niveles normales.

LOS SÍNTOMAS HABITUALES SON: orinar mucho, sed excesiva, sensación de hambre, cansancio, boca seca, visión borrosa y alteraciones de la conciencia.



¿CÓMO SE TRATA?

- Si tu tratamiento es con insulina y tienes indicaciones para modificar la pauta, hacerlo.
- Realizar controles de glucemia con tu medidor.
- Toma los alimentos y líquidos recomendados para esta situación por tu equipo de salud.
- Solicita una cita en cuanto sea posible para valorar el tratamiento.



¿CÓMO PUEDO EVITARLA?

- No tomar medicamentos que suban el azúcar (antes consultar con el personal de medicina).
- Seguir las recomendadas de alimentación, respetando las cantidades.
- Hacer ejercicio.
- Protegerse ante el frío, viento para evitar infecciones respiratorias.



→ ¿CUÁNDΟ CONSULTAR?

9

HIPOGLUCEMIA:

- Si hay **perdida de conciencia**, llamar a emergencias:
- Si está presente una persona adiestrada, inyectar glucagón.
- Si **no** hay perdida de conciencia tomar azucarillos, leche o fruta. Si se repiten en unos días solicitar cita con tu profesional de la salud de referencia para valoración.



→ Araba: **945 24 44 44**
→ Bizkaia: **94 410 00 00**
→ Gipuzkoa: **943 46 11 11**



HIPERGLUCEMIA:

Si se comprueba que la glucemia está alta, es posible que haya que ajustar el tratamiento de la diabetes, los diuréticos y la ingesta de líquidos.

Si tu tratamiento es con insulina y tienes indicaciones para modificar la pauta, hacerlo.

Solicita una cita en cuanto sea posible para valorar el tratamiento.



→ CÓMO ACTUAR ANTE LOS SÍNTOMAS DE DIABETES



10

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.
- Continua con la alimentación y el ejercicio indicados.
- 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.