

# Contenidos de la educación diabetológica

---

## GENERALIDADES

¿Qué es la diabetes?  
Factores de riesgo relacionados  
Tipos de tratamiento  
Objetivos de control  
Relación entre alimentación, peso, ejercicio y control

---

## TABACO

Riesgo  
Consejo para dejar de fumar

---

## EJERCICIO

Ejercicio idóneo  
Duración y horario  
Calzado adecuado  
Prevención de hipoglucemias  
Actuación ante las hipoglucemias  
Precauciones

---

## FÁRMACOS ORALES

Nombre comercial y dosis  
Horario de las tomas  
Mecanismo de acción  
Actuación ante hipoglucemias  
Importancia del cumplimiento

---

## AUTOCONTROL

Control de peso  
Auto examen de los pies  
Autoanálisis

- Ventajas, tipos de autoanálisis
- Material a utilizar
- Frecuencia, horario
- Técnica de autoanálisis
- La libreta de autocontrol

Cuándo practicar cetonurias

---

## COMPLICACIONES

Medidas para prevenirlas  
Utilidad y frecuencia de exploraciones  
Consultar en caso de:

- Trastornos de visión
- Lesiones o cambios en el pie
- Molestias urinarias
- Descompensación metabólica
- Dolor torácico
- Claudicación

---

## ALIMENTACIÓN

Beneficios  
HC recomendados, restringidos y a evitar  
Alimentación equilibrada  
Número de comidas y horario  
Medidas para cuantificar los HC  
Tabla de equivalencias  
Alcohol y otras bebidas  
Postres y edulcorantes  
Alimentación por raciones de HC  
Alimentación durante la enfermedad intercurrente

---

## PIES

Razones para el cuidado de los pies  
Higiene y cuidados diarios  
Cuidado de las uñas  
Calzado y calcetines adecuados  
Precauciones  
Consultar ante cualquier cambio

---

## HIPOGLUCEMIAS

Síntomas de alerta  
Causas  
Autotratamiento  
Prevención de las hipoglucemias  
Registro de la hipoglucemia y su causa  
Información a los familiares  
Utilización del glucagón

---

## INSULINA

Tipos, pauta, dosis y horario  
Técnica de administración  
Zonas de inyección y rotación  
Intervalo entre inyección e ingesta  
Conservación de la insulina  
Reutilización del material  
Actuación ante hipoglucemias  
Importancia del cumplimiento  
Mecanismo de acción  
Automodificación de las dosis

---

## SITUACIONES ESPECIALES

Viajes

- Cumplir horario y tratamiento
- Llevar suplementos de HC
- Transporte de la insulina
- Identificación de diabético

Enfermedades intercurrentes

- Asegurar la ingesta de HC
- Mantener el tratamiento
- Aumentar los autoanálisis
- Signos de alarma

Celebraciones

---