

EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE/CONTROL PERSONAL DEL CASO

DIABETES: LO QUE DEBE SABER

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que genera altas cantidades de glucosa (azúcar) en la sangre. Es causada cuando el organismo no produce suficiente insulina o no es capaz de usar la que tiene.

La diabetes puede llevar a problemas severos de salud como:

- Presión arterial alta
- Problemas en ojos/visión
- Enfermedades renales
- Problemas digestivos
- Amputación del pie o de sus dedos
- Ataques cardíacos
- Derrames cerebrales
- Daños a los nervios en todo el cuerpo



SÍNTOMAS QUE DEBE CONTROLAR SI TIENE DIABETES

Síntomas de altos niveles de azúcar en la sangre (hiperglicemia)

- Sed
- Micción frecuente
- Visión borrosa



Síntomas de bajos niveles de azúcar en la sangre (hipoglicemia)

- Tembloroso
- Transpiración
- Latidos cardíacos acelerados
- Náuseas
- Somnolencia
- Coma
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Confusión
- De maniático
- Cansado
- Convulsiones



¿Cuáles son las causas de los altos niveles de azúcar en la sangre?

- Demasiada comida
- Poco medicamento para la diabetes
- Enfermedad
- Estrés

¿Cuáles son las causas de los bajos niveles de azúcar en la sangre?

- Muy poca comida
- Ejercicio extra
- Demasiado medicamento para la diabetes o insulina

Lo que debe hacer cuando hay síntomas de altos niveles de azúcar en la sangre

- Asegúrese de tomar mucha agua
- Comuníquese con su elenco tratante

Lo que debe hacer cuando hay síntomas de bajos niveles de azúcar en la sangre

- Inmediatamente dile a alguien lo que está pasando.
- Si sus síntomas son leves, puede intentar comer o beber algo.
- Coma o beba algo que contenga azúcar.
- Comuníquese con su elenco tratante si no se siente mejor en los siguientes 15 minutos.

EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE/CONTROL PERSONAL DEL CASO

DIABETES: LO QUE DEBE HACER

CONOZCA LOS PUNTOS IMPORTANTES DE LA DIABETES:

1

A1C

- La A1C es una prueba sanguínea que mide su nivel de azúcar en la sangre en los tres meses anteriores.
- Es diferente de las pruebas de azúcar en la sangre de su dedo.
- La A1C es, normalmente, inferior a 6.5% en las personas sin diabetes. En las personas con diabetes, la meta es un A1C inferior al 7-8% (su elenco tratante le dirá cual debería ser su meta A1C personal, ya que esta meta es diferente para cada persona).



2

Presión arterial

- La presión arterial es la fuerza de su sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos.
- Si su presión arterial se eleva mucho, hace trabajar demasiado a su corazón.
- La presión arterial alta puede causar un ataque cardíaco, enfermedad renal o un derrame cerebral.
- Su presión arterial debería ser menor de 140/90 a menos que su médico le indique otra meta a alcanzar.
- El control de la presión arterial es importante en la diabetes. Asegúrese de hacerse revisar su presión arterial en cada consulta médica.



3

Colesterol

- El colesterol es una sustancia química en su sangre. LDL es el colesterol “malo” que puede acumularse y obstruir sus vasos sanguíneos, lo que puede causar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- A la mayoría de las personas con diabetes se les prescribe medicamentos llamados “estatinas” para reducir su colesterol “malo.”
- Su médico controlará su nivel de colesterol LDL en la sangre, frecuentemente una vez al año, pero a veces con menos frecuencia si está tomando estatinas.

¿QUÉ MÁS DEBERÍA HACER SI TIENE DIABETES?

- No fume.
- Tome sus medicamentos tal como le sean prescritos.
- Controle su peso. La mejor manera de mantener un buen peso es llevar una dieta sana y ejercitarse más.
 - ▶ Haga alguna actividad al menos 30 minutos la mayoría de los días. Puede caminar, trotar o hacer ejercicio en su celda, aún durante un encierro institucional.
 - ▶ Lleve una dieta sana: limite los panes y pastas, las comidas chatarra compradas en la cantina, golosinas y helados.
- Intente reducir sus niveles de estrés.
- Revise sus pies diariamente; busque cortadas, ampollas, puntos rojos e inflamación.
- Informe a su médico cualquier cambio en su visión.
- Asegúrese de tener chequeos médicos regulares.
- Hable con el personal médico para saber cuándo debe hacerse pruebas de laboratorio, incluyendo la A1C, y cuándo debe recibir exámenes de los pies, los ojos, los dientes, y un electrocardiograma para controlar su condición.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO SI TIENE DIABETES

- Pérdida de peso y mantenimiento de un peso normal.
- Un corazón más fuerte y sano.
- Un sueño mejorado.
- Un estado de ánimo mejorado.
- Una presión arterial mejorada, además de niveles de colesterol y glucosa en la sangre mejorados.
- Podría ayudar a reducir la cantidad de medicamentos necesarios para controlar el azúcar en la sangre.



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE/CONTROL PERSONAL DEL CASO

DIABETES: CUIDADO DE LOS PIES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO DE LOS PIES?

La diabetes puede hacer que pierda sensación en sus pies (los pies se entumecen).

Cuando tiene entumecimiento o no puede sentir sus pies, estos se pueden herir y frecuentemente sin que usted se dé cuenta, por:

- Algo que le rompa la piel (como una cortada)
- Una herida profunda (como cuando pisa algo puntiagudo)
- Caminar descalzo sobre una superficie caliente
- Presión constante en algún punto determinado (por un calzado apretado)



¿CÓMO MANTENGO MIS PIES SANOS?

- Revise sus pies diariamente.
 - ♦ Busque puntos rojos, llagas, uñas infectadas, inflamación, cortadas y ampollas.
- Siempre use zapatos y calcetines.
- Use zapatos cómodos que protejan sus pies y calcen bien.
- Proteja sus pies del calor y del frío.
- Mantenga la sangre circulando a sus pies.
 - ♦ Levante los pies mientras esté sentado.
 - ♦ Mueva sus tobillos y los dedos de los pies durante el curso del día.
 - ♦ No mantenga sus piernas cruzadas durante largos periodos de tiempo.
- Lave sus pies todos los días.
 - ♦ Seque sus pies con cuidado, especialmente entre los dedos.
- Mantenga la piel de sus pies suave y terso.
 - ♦ Si tiene loción puede usar una capa delgada sobre las partes superiores e inferiores de sus pies, pero no entre los dedos.
- Con cuidado, córtese las uñas de los dedos de los pies regularmente. Pida ayuda a su elenco tratante de ser necesario.
- Atienda su diabetes.
 - ♦ Trabaje con su médico para mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango establecido como meta.
- No fume.
- Realice más actividades.



¿CÓMO TRATO LOS PROBLEMAS DE LOS PIES?

- Hable con su médico si tiene algún problema con los pies.

