



GUIA DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS CON DIABETES

¿Por qué se requiere una guía de autocuidado para las personas con diabetes?

La diabetes es una enfermedad complicada, requiere vigilancia constante, conocimiento de la enfermedad y del apoyo de varios especialistas en salud. Sin embargo, la mayor parte del cuidado y control debe provenir del paciente mismo.

Por esta razón se considera especialmente importante que las personas que padecen diabetes conozcan su enfermedad, las metas del tratamiento y la manera en la que pueden contribuir a su propio cuidado. Las guías de tratamiento ayudan a tener en mente estos objetivos y facilitan el progreso hacia una vida saludable.

¿Cuáles son las áreas más importantes que debe cuidar una persona con diabetes?

Entre los puntos más importantes que una persona que padece diabetes debe conocer y llevar a cabo se encuentran:

1. La dieta
2. El programa de ejercicios
3. La forma de tomar los medicamentos adecuadamente
4. Aprender a resolver problemas frecuentes
5. Lograr un control de los niveles de glucosa
6. Prevenir complicaciones crónicas

Cuidando estos aspectos, se puede mejorar la calidad de vida y conservarla durante muchos años.



¿Cómo puedo controlar y mejorar mi dieta?

El control de la diabetes depende en gran parte de los alimentos que consume, no solo de su cantidad, sino también su calidad.

Al momento de ser diagnosticado con diabetes, se recomienda ser valorado por un nutriólogo o un especialista en dietas para personas con diabetes. Los datos que usted debe obtener en esta valoración son:

- ¿Cuántas calorías tiene su dieta?

- ¿Cómo contar estas calorías?
- ¿Qué tamaño deben tener las porciones de los alimentos que come?
- ¿Qué tipo de alimentos puede comer y cuáles no y por cuáles puede sustituirlos?
- ¿Cuál es el objetivo de su dieta además de controlar sus niveles de glucosa?: bajar de peso, controlar otras enfermedades, etc.
- ¿Qué horarios debe tener para sus alimentos?

En una dieta balanceada, usted puede tener alimentos de todo tipo, en una proporción correcta, con vitaminas, minerales y energía suficiente para realizar sus actividades, también puede consumir alimentos con sustitutos de azúcar o bajos en grasa dependiendo de sus necesidades y las indicaciones de su médico.



Consumir mas, pero con medida +

También debe tener en cuenta que:

- ✓ Al hacer sus compras solo debe comprar lo que necesita, no compre alimentos de más
- ✓ Evite tener alimentos prohibidos en su despensa ya que podría caer en la tentación de comerlos.
- ✓ Programe sus actividades, salidas, vacaciones y festividades de manera que no tenga que romper su dieta.
- ✓ Elija platillos saludables cuando coma fuera de casa.
- ✓ Tenga en mente el tamaño de las porciones y los alimentos permitidos.
- ✓ Siga un horario para comer.

Si tiene dudas consúltelas con su médico y busque alternativas en su alimentación, como recetas nuevas o más agradables.



ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo puedo mejorar mi programa de actividad física?

El ejercicio ayuda a mejorar el control de los niveles de glucosa, a controlar el peso y a lograr las metas de salud. Mantenerse activo lo llenará de energía y lo hará sentirse mejor, sin embargo, debe tener en cuenta que:

- 🚴 Debe ser valorado por un médico antes de iniciar una rutina de ejercicio.
- 🚴 Su rutina de ejercicio debe ser especial para su condición física, edad, estado general de salud, tolerancia al ejercicio y gusto personal.



- 🚴 El ejercicio debe ser de preferencia **AERÓBICO**: caminata, natación, ciclismo, baile, etc.
- 🚴 Se recomienda hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana o más si es posible.
- 🚴 Empiece con ejercicio ligero y aumente progresivamente cada semana hasta tolerar una rutina completa. Por ejemplo: inicie con 10 minutos 3 veces por semana y aumente 5 minutos a su rutina cada semana hasta llegar a la meta.

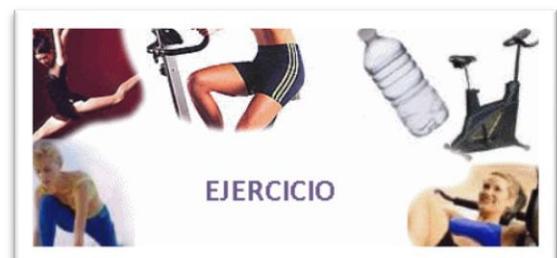


- 🚴 Propóngase metas que pueda cumplir y llévelas a cabo, esto aumentará su confianza y motivación.
- 🚴 No sobrepase el tiempo ni la intensidad del ejercicio que se le ha indicado. El ejercicio excesivo puede ser tan dañino como una vida sedentaria, sobre todo en personas con diabetes, ya que pueden tener alteraciones graves en los niveles de glucosa.
- 🚴 Busque un ejercicio que le agrade realizar para que aumente el interés por hacerlo.
- 🚴 Consiga el equipo y vestimenta adecuados para cada tipo de ejercicio. Especialmente cuide que sus zapatos sean adecuados y no afecten a sus pies.



- 🚴 Revise sus niveles de glucosa antes y después del ejercicio para asegurar que se encuentre en niveles normales.
- 🚴 Evite hacer ejercicio intenso en ayuno o si tiene niveles muy bajos de glucosa antes de empezar su rutina.

Recuerde que está tratando de establecer un **HÁBITO** que debe durar toda la vida, por lo tanto, es mejor que el ejercicio que realice sea constante, agradable y efectivo.





MEDICAMENTOS

¿Qué consideraciones son importantes respecto a los medicamentos en las personas con diabetes?

Los medicamentos para controlar los niveles de glucosa son un complemento del tratamiento para las personas con diabetes. La base de su control es la dieta y el ejercicio. Ningún medicamento logra un control de la glucosa si no hay cambios en el estilo de vida. Para obtener todos los beneficios de sus medicamentos tome en cuenta lo siguiente:

- 1. Tome sus medicamentos en el horario establecido y en la cantidad.
- 2. Establezca un horario para tomar sus medicamentos y forme un hábito.
- 3. Lleve consigo una lista de los medicamentos que toma y sus horarios por si debe tomarlos fuera de casa o referirlos a un médico.



- 4. Pregunte a su médico todas sus dudas sobre el medicamento: ¿para qué sirve? ¿cómo tomarlo? ¿qué sucede si no lo toma?, etc.
- 5. No tome medicamentos ni remedios que no le han sido indicados por un profesional de la salud.
- 6. Si toma varios medicamentos puede serle útil un pastillero para colocarlos sin que se les olviden.



- 7. Indique a su médico todos los tratamientos que lleva para que el pueda prevenir interacciones y efectos adversos.
- 8. Intente que alguien le ayude con los medicamentos si usted tiene problemas para recordar los horarios o si tiene problemas visuales.
- 9. Averigüe lo más que pueda sobre el medicamento que está tomando, un paciente instruido puede lograr el control de sus niveles de glucosa más rápidamente.
- 10. Pregunte como debe tomar el medicamento: ¿en ayuno? ¿cuánto tiempo antes de los alimentos? ¿puede combinarse con otras pastillas o no? ¿en qué orden debe tomar todos sus medicamentos?
- 11. Si le cambian la dosis o tipo de medicamento debe llevar un control más estricto de sus niveles de glucosa y registrarlos en una bitácora para que su médico pueda saber cómo respondió al manejo y cuál será el ajuste necesario que se debe hacer en caso de que tenga problemas.



- 12. Comente con los que le rodean que está bajo tratamiento médico para que le puedan ayudar en caso necesario.
- 13. Tenga siempre a la mano: una identificación, el teléfono de un hospital o de su médico, esto será útil en caso de una reacción adversa.



Un vez que forme un hábito para tomar sus medicamentos su control será mucho más sencillo.



RESOLVER PROBLEMAS CON EL TRATAMIENTO

¿Qué debo hacer en caso de tener algún problema con mi tratamiento?

Los niveles de glucosa se modifican constantemente y lo mismo sucede con el tratamiento de la diabetes. Cuando alguien inicia un medicamento, dieta o rutina de ejercicio es frecuente que haya mayor descontrol de los niveles de glucosa y lo mismo sucede cuando se hace algún cambio en el tratamiento, cuando hay alguna infección, traumatismo o cirugía. Por estas razones, las personas con diabetes y sus familiares deben estar capacitados para atender algunos de los problemas más frecuentes.

Para enfrentar estos problemas es importante que tanto la persona con diabetes, como los que lo rodean:

-  Aprendan lo más que puedan sobre la enfermedad y sus complicaciones.
-  Acudan a consultas y capacitaciones siempre que sea posible.
-  Lleven un registro del tratamiento y evolución de la enfermedad.
-  Sepan detectar las complicaciones más frecuentes y lo hagan lo más pronto posible.
-  Reciban apoyo familiar para lograr que la enfermedad no se considere una "carga" para una sola persona.
-  Pregunten todas las dudas que tengan al personal de salud.
-  No comiencen tratamientos que no hayan sido autorizados por un médico.



Al principio del tratamiento los problemas pueden parecer muchos y la enfermedad muy complicada. Trate de resolver un problema a la vez, el que le parezca más importante junto con su médico, no tema preguntar "que hago si...". Entre más pronto aprenda a resolver estos problemas, mejor será su salud y calidad de vida.

¿Cuáles son los problemas sobre los que debo preguntar a mi médico lo más pronto posible?

Algunas dudas frecuentes en las personas diabéticas se pueden resolver en la consulta, algunas requieren estudios especiales, es posible que haya considerado preguntarlas a su médico y después lo haya olvidado. He aquí alguna de ellas, puede registrar si ya ha resuelto estas dudas o debe preguntar de nuevo a su médico sobre su estado actual (por ejemplo):

- ¿Cuáles son mis niveles actuales de glucosa y cuál es mi meta?
- ¿Tengo alguna complicación crónica derivada de la diabetes como problemas en los riñones o los ojos? ¿debo atender en ese problema en este momento? ¿cuándo debo hacerme estudios otra vez?
- ¿Tengo alguna otra enfermedad que deba tratar también junto con la diabetes, como hipertensión, obesidad o colesterol alto?
- ¿Qué sucede si además de diabetes tengo otras enfermedades? ¿cómo manejo mis medicamentos? ¿cómo cambia mi tratamiento?
- ¿Cuáles son los medicamentos que debo tomar, cómo los tomo y para qué sirven?
- ¿Qué sucede si no trato mi enfermedad adecuadamente?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la diabetes descontrolada?
- ¿Qué debo hacer si tengo niveles muy elevados de glucosa?
- ¿Qué debo hacer si mis niveles de glucosa son bajos?
- ¿Qué debo hacer si me quedo sin medicamento?
- ¿Qué debo hacer en caso de tener un evento inesperado como una enfermedad aguda (gripe, infecciones intestinales o urinarias), un accidente o cirugía?
- ¿Qué debo hacer si tengo algún efecto adverso con el tratamiento?
- ¿Qué hago si no puedo llevar la rutina de ejercicio un día?
- ¿Qué hago si se me olvidó tomar el medicamento?
- ¿Qué pasa si salto el horario de mis alimentos o medicamentos?
- ¿Qué puedo hacer con mi tratamiento si debo salir de viaje?

Esta y otras dudas que surjan deben ser resueltas lo más pronto posible por el personal de salud capacitado para ello. Si usted no puede resolver un problema o no sabe cómo hacerlo acuda a emergencias.



LOGRAR UN MEJOR CONTROL DE LA ENFERMEDAD

¿Qué puedo hacer tener un buen control de mi enfermedad?

El control de la diabetes depende de muchos factores. Muchos de ellos dependen directamente del paciente, por lo que su participación es indispensable para lograr un buen control.

Su médico y todo el equipo de salud, están encargados de indicarle una dieta, una rutina de ejercicio y los medicamentos que le ayudarán a lograr este control, también se encargan de solicitarle los estudios que debe realizarse y de enviarlo con un especialista en caso de que sea necesario.



Sin embargo, el control de la glucosa solo se logra con el esfuerzo diario de la persona que tiene la enfermedad. Lograr el control de la glucosa es importante para evitar las complicaciones de la diabetes a lo largo de los años. Los objetivos de tratamiento que en general se recomiendan son:

Parámetro	Metas	Comentarios
Glucosa	En ayuno 70-130 mg/dL, <180 dos horas después del alimento	El automonitoreo facilita llegar a esta meta.
Presión arterial	Menos de 130/80	Puede ser más estricto si hay complicaciones en riñones
Colesterol		También llamados:
LDL	Menos de 100 mg/dL	“Colesterol Malo”
HDL	>40 hombres y > 50 mujeres	“Colesterol bueno”
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL	Otro tipo de grasa en la sangre.

- Recuerde que para lograr un mejor control:
- Debe llevar la dieta, hacer ejercicio y tomar los medicamentos.
- Es mejor que lleve una rutina: un horario para tomar medicamentos, comer y hacer una cierta cantidad de ejercicio.
- Acuda al médico si los niveles de glucosa son muy altos o bajos a pesar de sus esfuerzos por controlarlo.

- Recuerde que debe ser atendido por un médico si tiene alguna infección, accidente o algún evento que des controle su glucosa.
- Atienda cualquier otro problema de salud: hipertensión, obesidad, colesterol, etc. Esto ayudará al control de sus niveles de glucosa.
- Revise sus pies diariamente para evitar complicaciones.
- Acuda a valoración por un oftalmólogo por lo menos una vez al año.
- Debe hacerse pruebas de la función renal por lo menos una vez al año también.
- Se recomienda aplicarse la vacuna contra la influenza una vez al año y la del neumococo cada 5 años. El resto de esquema de vacunas se puede aplicar normalmente según su edad.
- Es importante llevar un automonitoreo de los niveles de glucosa, es decir, medir sus niveles de glucosa con un glucómetro para saber en dónde está y a dónde quiere llegar.



- Acuda al dentista a revisión por lo menos cada 6 meses ya que la diabetes favorece infecciones, caries y pérdida de los dientes.
 - No falte a sus citas de laboratorio ni con el médico. Si pierde su cita, procure conseguir otra inmediatamente.
 - Evite infecciones: lávese las manos, lleve un aseo regular, no coma alimentos en la calle, lave sus dientes, revise su piel diariamente, use ropa y zapatos que no le causen lesiones en la piel ya que se pueden infectar.
 - No se desanime, no siempre es fácil lograr el control o mantenerlo, es un proceso que a veces puede parecer lento, pero que lo llevará a sus objetivos.
- Si usted logra llevar un buen control de sus niveles de glucosa puede tener una calidad de vida normal durante mucho tiempo.

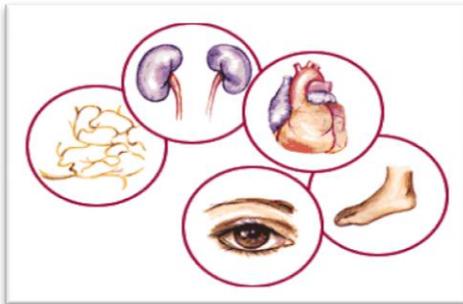


EVITAR COMPLICACIONES CRÓNICAS

¿Cómo puedo evitar complicaciones crónicas de la diabetes?

Se sabe que con el tiempo la diabetes descontrolada lleva a complicaciones importantes:

-  Problemas renales (insuficiencia renal y diálisis)
-  Problemas visuales (catarata, alteraciones de la retina y ceguera)
-  Alteraciones en el funcionamiento de los nervios (dolor crónico, ardor, cambios de la temperatura, insensibilidad, deformidad de articulaciones)
-  Alteraciones en la circulación sanguínea (infartos cerebrales o cardiacos, falta de irrigación en los pies y otros órganos)
-  Aterosclerosis



Todas estas complicaciones crónicas pueden ser silenciosas, tardan años en presentarse y finalmente llevan a discapacidad, a una menor calidad de vida e incluso a la muerte. Afortunadamente estas complicaciones pueden prevenirse o retrasarse.

Para evitar complicaciones crónicas se debe:

- ✓ **Diagnosticar la diabetes lo más pronto posible.** Si usted tiene riesgo de tener diabetes (familiares con la enfermedad, obesidad, prediabetes u otras enfermedades) debe realizarse pruebas de sangre periódicamente.
- ✓ **Empezar un tratamiento** lo antes posible. Si usted tiene niveles anormales de glucosa acuda a su médico y tome el tratamiento pronto. Si se detecta en etapas tempranas puede controlarse con dieta y ejercicio o tal vez requiera algún medicamento. Negar su enfermedad no la desaparece.



- ✓ **Continuar el tratamiento:** si usted logra controlar sus niveles de glucosa con el tratamiento quiere decir que usted tiene una DIABETES CONTROLADA, no que la diabetes ha desaparecido. Una vez que se le diagnostica diabetes, el tratamiento debe continuar de por vida.
- ✓ Busque **llegar a las metas** que le propone el médico. Entre mejor control tenga de sus niveles de glucosa menor será el riesgo de complicaciones crónicas.
- ✓ Reciba **tratamiento para otras enfermedades** que puedan contribuir al daño crónico como la hipertensión o el colesterol alto.
- ✓ **Deje de fumar.** El tabaco aumenta el riesgo de todas las complicaciones crónicas.



- ✓ **Manténgase activo.** Esto reduce el riesgo de enfermedades crónicas y ayuda a controlar la diabetes.
- ✓ **Desarrolle hábitos saludables:** con la dieta, ejercicio, medicamentos, revisión de pies, y todo lo que implica su control.
- ✓ **Revise sus pies diariamente:** el daño a los nervios y a los pies puede ser silencioso, aunque no tenga molestias, cuide sus pies.



- ✓ **Lleve un automonitoreo:** si usted sabe sus niveles de glucosa puede controlarlos y corregirlos.
- ✓ **Tome el control de su enfermedad:** no deje que la enfermedad lo controle a usted, una actitud participativa mejora su control y evita complicaciones, si usted no hace nada al respecto de su enfermedad, las consecuencias llegan pronto.

Tener una vida saludable es responsabilidad de cada uno, esta responsabilidad es mayor si usted padece diabetes. Hacer hoy mismo cambios pequeños en sus hábitos hará grandes diferencias en su salud en el futuro.



CONCLUSIONES

- La diabetes es una enfermedad en la que los niveles altos de glucosa afectan el funcionamiento de todo el organismo.
- La diabetes puede tener consecuencias a corto y largo plazo que afectan la calidad de vida de las personas que la padecen.
- Existen muchas acciones que ayudan a su control y a la prevención de las secuelas.
- El paciente es la parte principal del tratamiento y su participación es indispensable para el control adecuado de la enfermedad. Por lo tanto, debe conocer su enfermedad, su manejo y sus metas.
- La dieta, el ejercicio y un estilo de vida saludable facilitan el control de la diabetes y son la piedra angular del tratamiento. Ningún medicamento tendrá el efecto deseado sin una dieta o ejercicio adecuados.
- El tratamiento debe adecuarse a cada paciente y a su estilo de vida. La comunicación con el médico facilita el ajuste del tratamiento, mientras que el control diario con el automonitoreo y la bitácora permiten al paciente tomar decisiones en su vida diaria.
- Formar hábitos nuevos le hará más fácil lograr el control de su enfermedad: establecer horarios para los alimentos, ejercicio y medicamentos es importante.
- Aprender sobre su enfermedad le ayuda a resolver problemas y mejorar sus niveles de glucosa.
- Entre más rápido aprenda a controlar su enfermedad mejor será su salud en este momento y en el futuro. No debe dejar pasar el tiempo ni la oportunidad de lograr sus metas y mejorar salud.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. AADE7™. Guía rápida de autocuidado para personas con diabetes. Guía Rápida de Autocuidado.
https://www.prescriptionsolutions.com/rxsol/live/chp/rxsolutions.../diabetes.../SelfCareQuickGuideForPeopleWithDiabetes_Spanish.pdf
2. Mayo Clinic Guía de Autocuidado. www.intersistemas.com.mx/guia_autocuidados_banobras/enfermedades/contenido.htm?archivo=.../Diabetes
3. Visiting Nurse Service: Self care guide, diabetes.
http://www.vnsny.org/system/assets/0000/0476/Diabetes_PatientCareGuide.original.pdf?1225313400
4. Autocuidado de personas con diabetes mellitus del Hospital del Apoyo "JOSÉ ALFREDO MENDOZA OLAVARRÍA" TUMBES.
<http://untumbes.edu.pe/inv/alumnos/fcs/e/tesis/pdf/rt0014.pdf>
5. Consenso para la prevención de las complicaciones crónicas de la diabetes. *Rev Invest Clin* 2000; 52(3): 325-363.
6. Lima GV, Mora PE. Causas de deficiencia visual en pacientes diabéticos mexicanos. *Rev Edocrinol Nutr* 2001; 9 (4): 176-180
7. Gómez PF, Hernández JS, Rull J. Avances en el tratamiento de las manifestaciones sensitivas de la neuropatía diabética. *Rev Edocrinol Nutr* 2002; 10 (2): 77-83
8. García GE. Pie diabético. *Rev Edocrinol Nutr* 2002; 10 (2): 84-88.
9. Mancillas AL, Gómez PF, Rull RJ. Diagnóstico y clasificación de la diabetes mellitus, conceptos actuales. *Rev Edocrinol Nutr* 2002; 10 (2): 63-68.
10. American Diabetes Association. Todo sobre la diabetes en español. <http://www.diabetes.org/espanol/diabetes-tipo-2>