



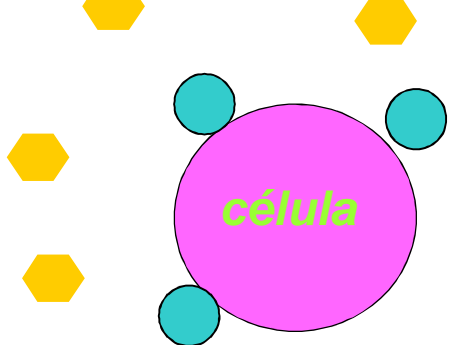
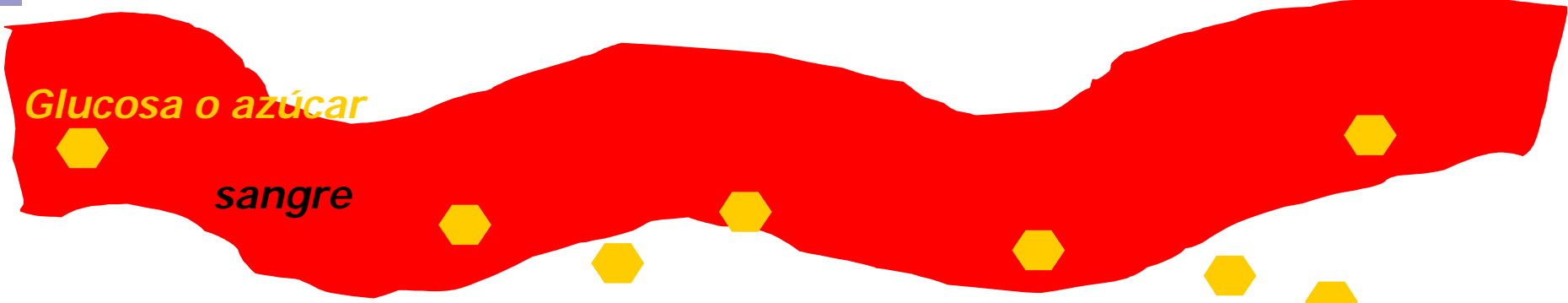
AUTOCUIDADO PARA EL PACIENTE CON DIABETES

Rocío Rueda Cruces
Educatadora en Diabetes

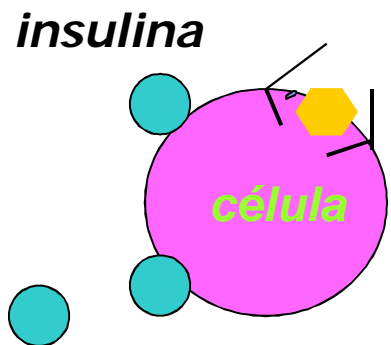
Cuidados del paciente con diabetes

- ¿Clasificación de la Diabetes Mellitus?
- ¿Cómo se diagnostica ?
- ¿Cuál es su tratamiento?
- ¿Porqué educación ?
- ¿Qué complicaciones presenta?

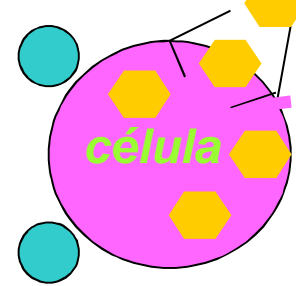




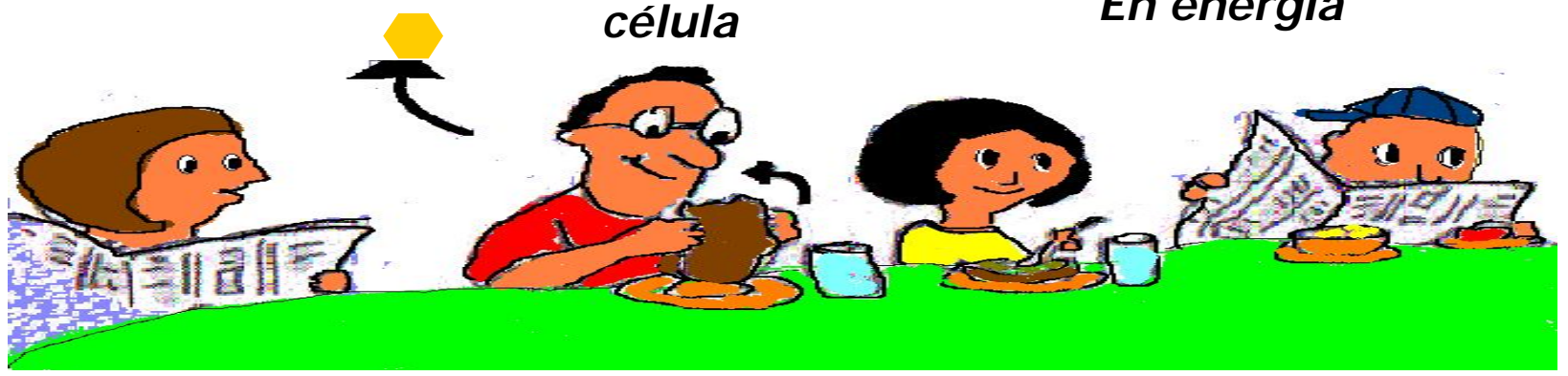
*La insulina
Se une a la célula*



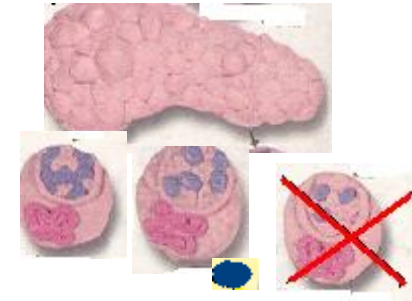
*La insulina abre
la puerta de la
célula*



*La glucosa en la
célula se convierte
En energía*



Diabetes tipo 1 y Diabetes tipo 2



Dieta +



✦ Gestacional:

- Se inicia o reconoce durante el embarazo semana 24 y 28



Tipo 2

Como se manifiesta la diabetes



Mucha sed



Mucha orina



Cansancio



Hambre excesiva



Pérdida de peso

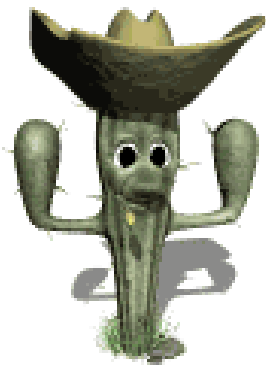


Piel reseca y/o escamosa

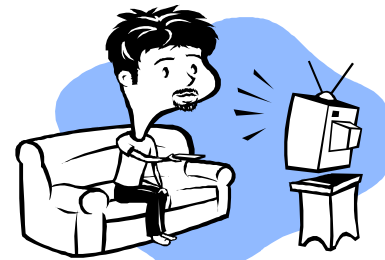
¿Quién puede tener diabetes?

■ Factores de riesgo:

No modificables

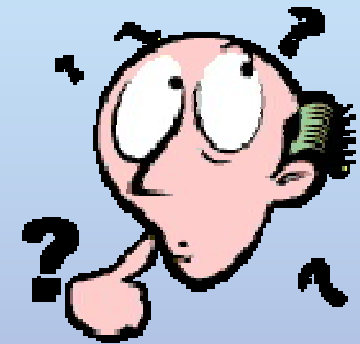


modificables



¿Cómo se diagnostica la Diabetes?

En ayuno 70 –100 mg/dL



Prueba de tolerancia a la glucosa 2 horas
post carga

Menor a 140 mg/dL

¿Como se trata la diabetes?

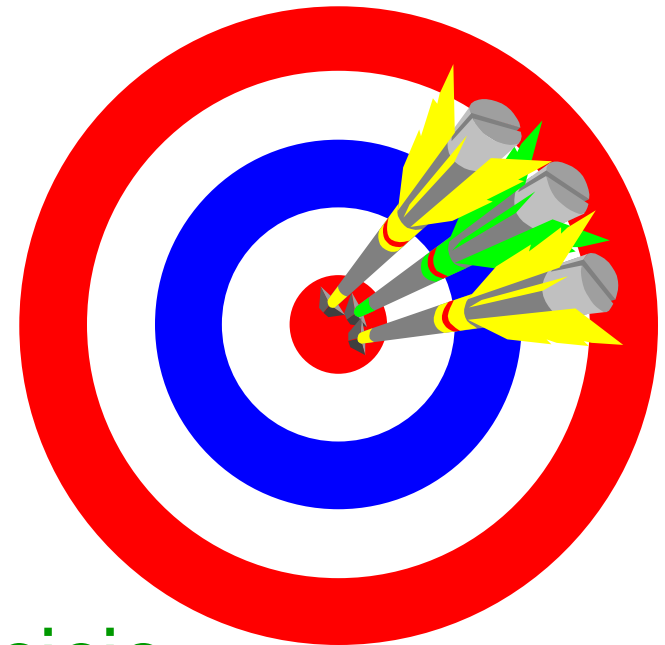
Monitoreo

Alimentación

Medicamentos

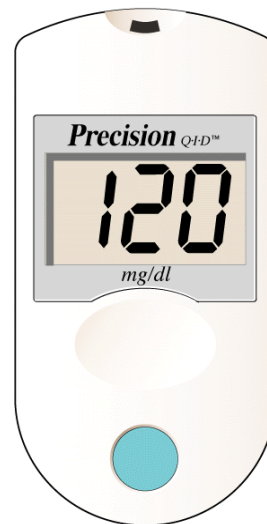
Ejercicio

Educación



Monitoreo

- Es el manejo de mi diabetes, ya que voy a saber cuáles son las variantes de mi glucosa, en los diferentes momentos del día.





¿Cuál es el objetivo del automonitoreo ?

- ❖ Tener el Control de mi diabetes
- ❖ **Evitar** o reducir las complicaciones a corto y largo plazo.
- ❖ Detectar los síntomas de hipo o hiperglucemia.
- ❖ Llevar un registro de mis glucosas
- ❖ Hacer ajustes
- ❖ Toma de decisiones

Objetivos del buen control

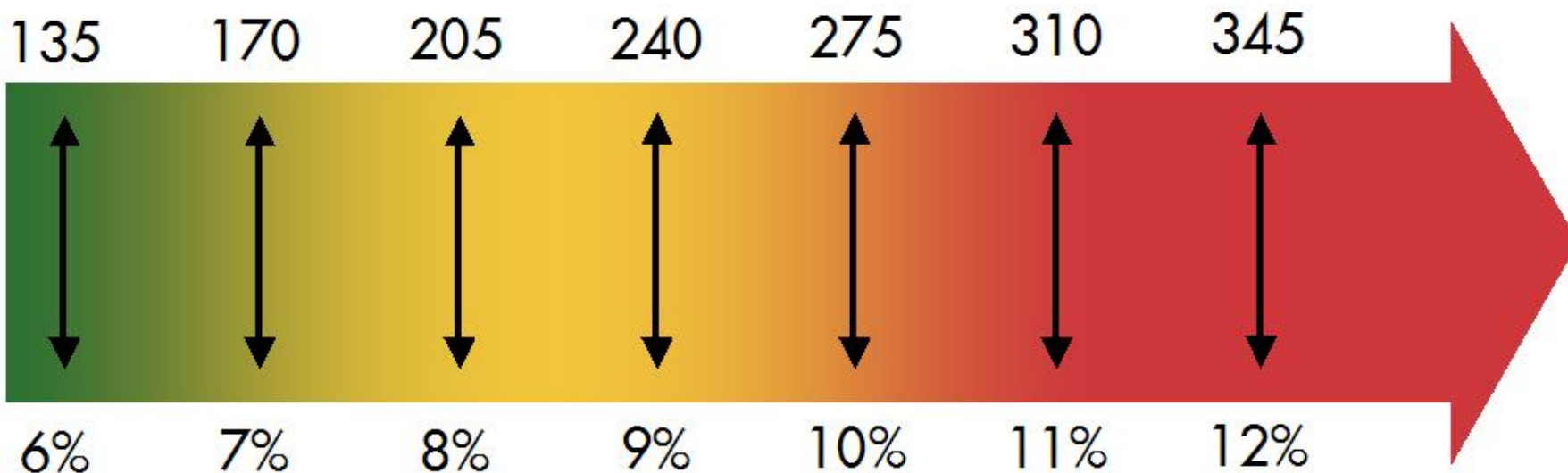
Estudios	Ideal	Aceptable	No aceptable
Glucosa en ayunas	70 a 100	de 100 a 126	Más de 126
Glucosa posprandial	Menos de 135	de 135 a 155	Más de 160
Hemoglobina A1C	6	6.5 A 7	Más de 8
Colesterol total	Menos de 180	180 A 2 00	Más de 200
Trigliceridos	Menos de 150	150 a 200	Más de 200
Tension Arterial	120/80	130/ 80	Mas de 130/85
Microalbuminuria	negativo	Menos de 20	Más de 20

Frecuencia del Control

Glucosa en ayunas	Diario			
Glucosa posprandial	Diario			
Hemoglobina A1C		Cada 3 meses		
Colesterol total			Cada 6 meses	
Trigliceridos			Cada 6 meses	
Tension Arterial		Cada consulta		
Microalbuminuria		Cada 3 meses		
Examen de pies		Cada consulta		
Examen de dientes			12 – 6 m	
Examen de ojos				1 vez al año

EL NIVEL DE AZUCAR EN SANGRE Y LA A1C VAN DE LA MANO

PROMEDIO DE AZUCAR EN LA SANGRE (mg/dL)



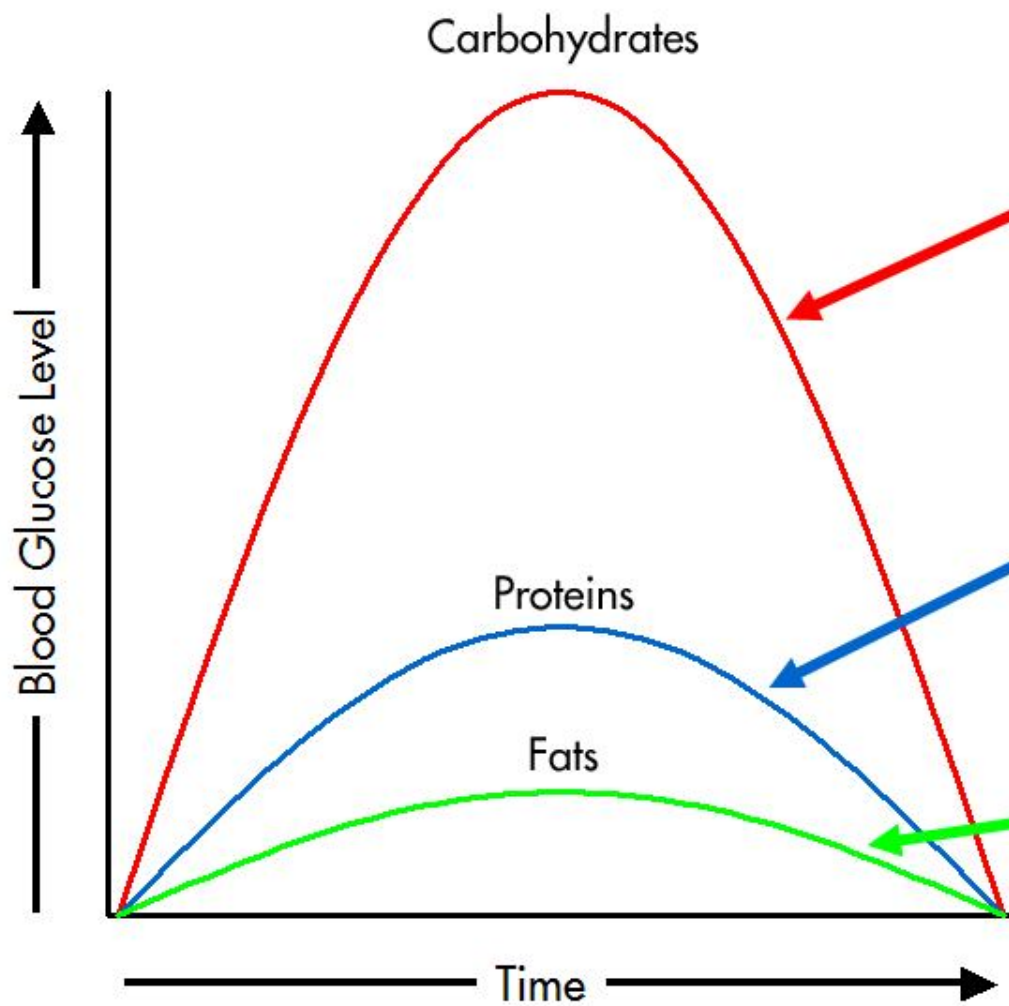
DETERMINACIONES DE A1C

Alimentación

- La dieta es **INDIVIDUAL**:
- Edad, hábitos personales, objetivo del tratamiento.
- Carne, frutas, verduras, cereales y grasas

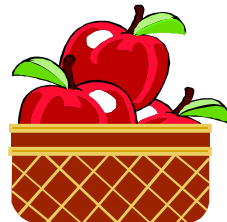


Blood glucose effect of food



Las metas de la alimentación

- Lograr y mantener un control de la glucosa
- Proporcionar la cantidad necesaria de los nutrimentos
- Prevenir y tratar las complicaciones
- Mantener un peso ideal
- Mejorar el estado de la salud en general



Antidiabéticos

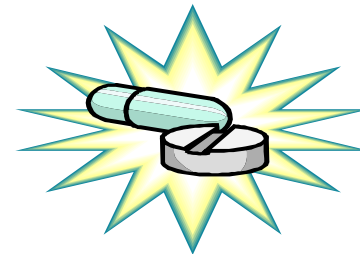
■ Existen 5 tipos de medicamentos

- Estimulan al páncreas.
- Hígado (reducen la producción glucosa)
- Intestino delgado (reduce la absorción)
- Músculos (aumento sensibilidad insulina)
- Incretinas (inhibidores Dipeptidil Peptidasa IV)

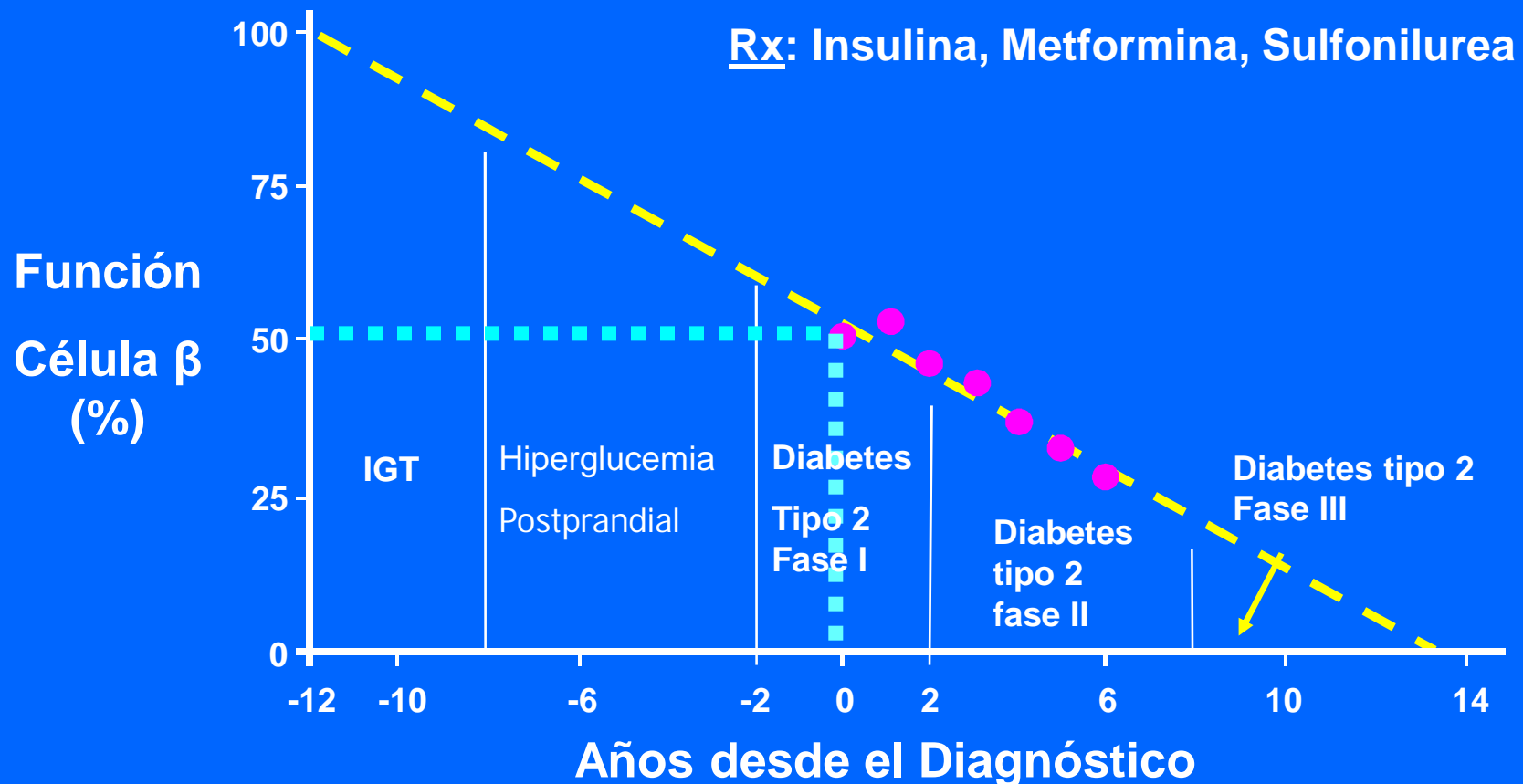
■ Qué efecto hacen en mi cuerpo

■ Tiempo de acción

■ Respetar el horario indicado y NO tomar doble pastilla



Declinación en la función de Celula β con la Progresión de la diabetes: UKPDS

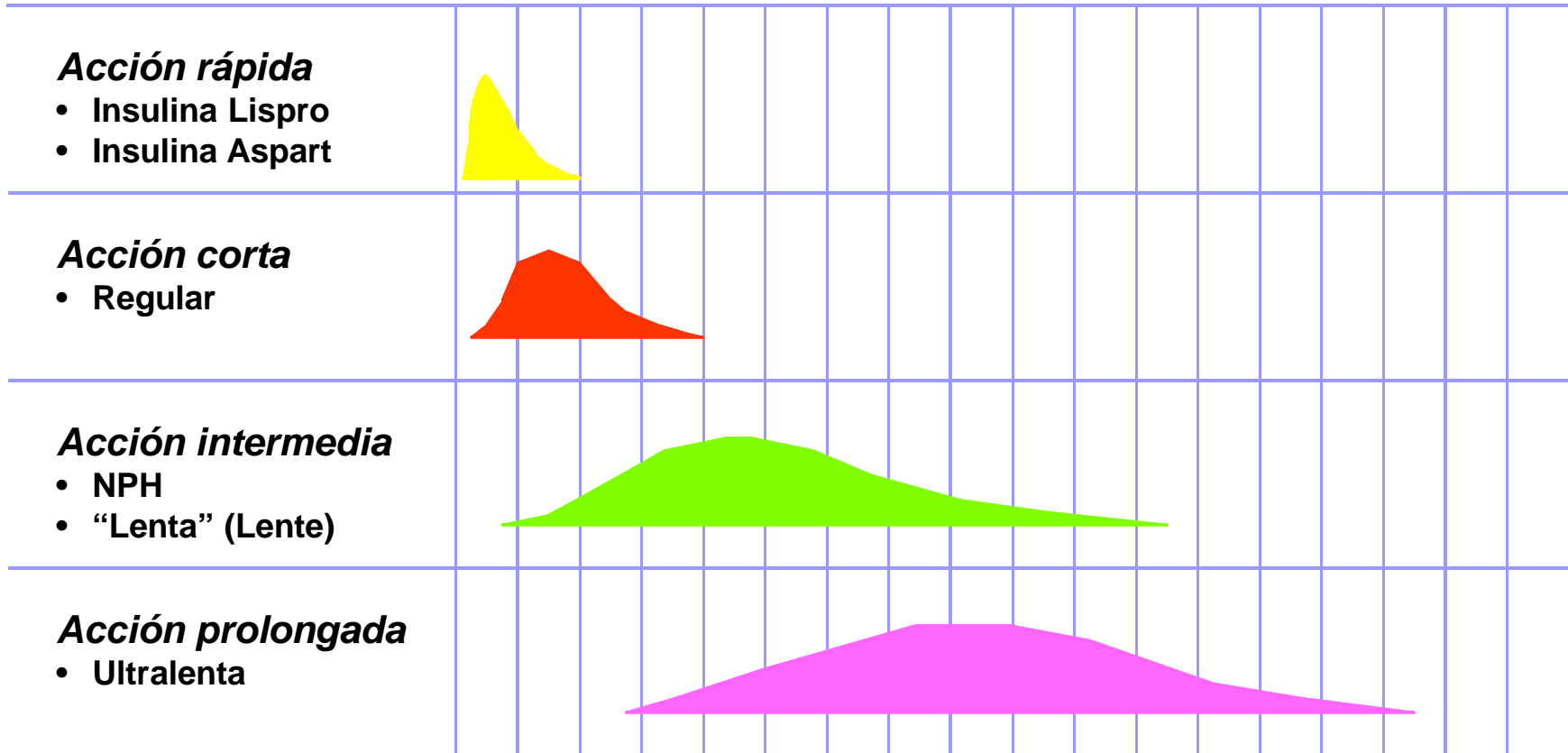


Las líneas sombreadas muestran extrapolación hacia adelante y hacia atrás desde el año 0 al 6 en base a datos obtenidos por HOMA en el UKPDS.

Lebovitz H. *Diabetes Rev.* 1999;7(3):139-153.

UKPDS 16. *Diabetes.* 1995;44:1249-1258.

TIEMPOS DE INSULINAS



**Acción prolongada
con liberación constante**

- Glargina.

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34

Ejercicio

- Debe efectuarse por convencimiento
- Debe ser de tipo Aeróbico
- Debe efectuarse regularmente (4 veces x sem.)
- De inicio se recomienda de 15-30min. con intensidad moderada.
- Caminar, trotar, bailar, nadar.



Ejercicio y Beneficios

- Reduce el desarrollo de enfermedad cardiovascular.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Control glucémico
- Disminuye la ansiedad
- Genera estados de ánimo positivos
- Eleva la autoestima



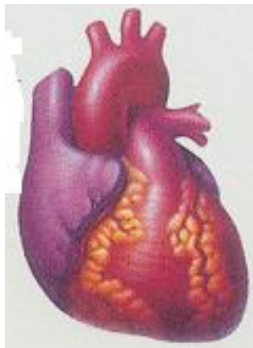
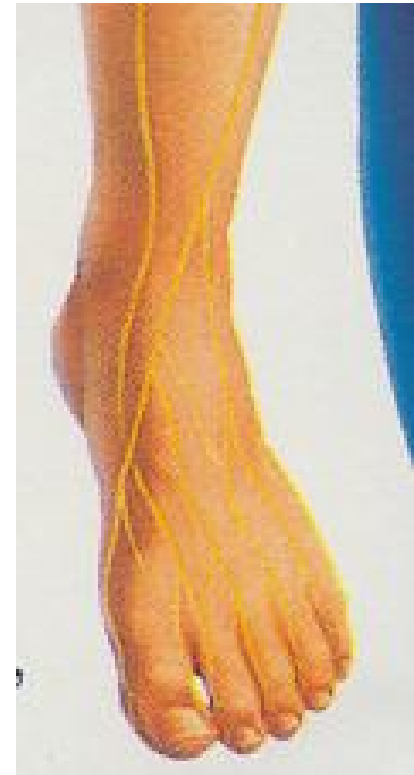
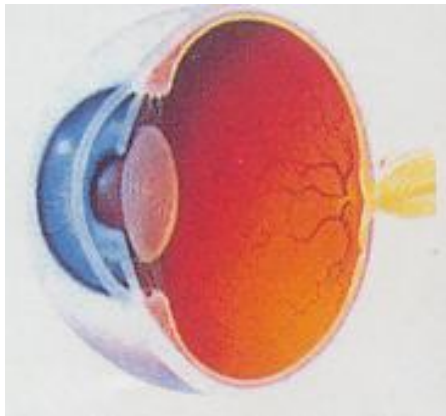
Educación más que enseñar

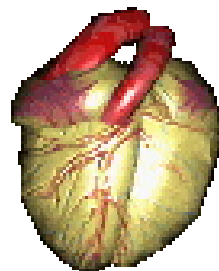
- Es un proceso de enseñanza–aprendizaje, adquiriendo conocimientos, para llevar a cabo modificaciones en el comportamiento y percepción acerca de nuestra salud y cuidado.
- Los miembros de la familia deben ser una parte integral de la educación.



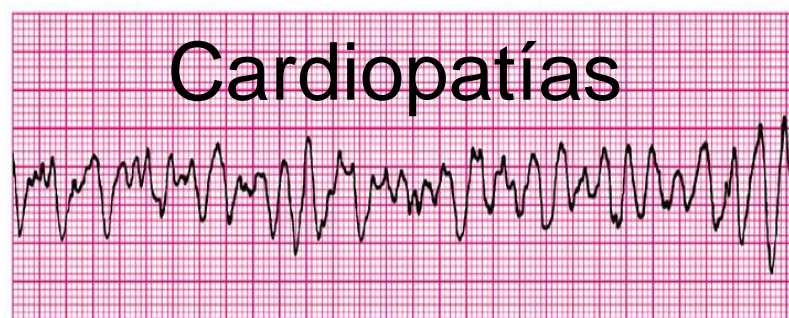
Evite complicaciones (Tías)

Mantenga su glucosa entre 70 – 100mg/dl





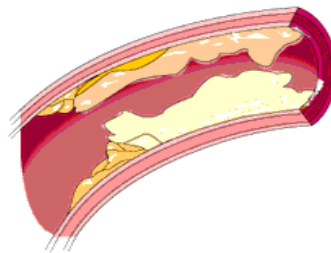
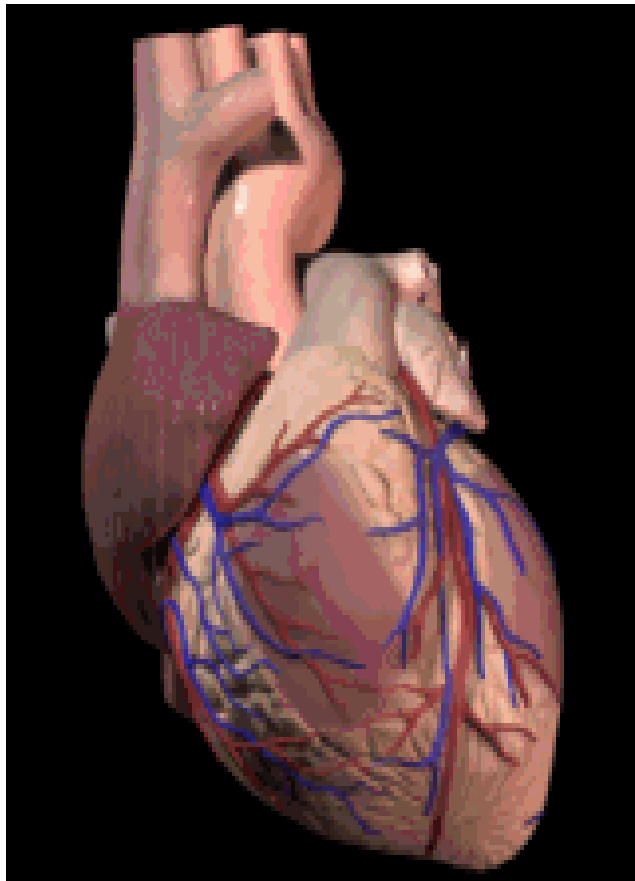
2 de cada 3 personas con Diabetes mueren de ataque cardiaco o accidente vascular cerebral.



Como prevenir daño en corazón y vasos sanguíneos

Cómo reducir riesgos:

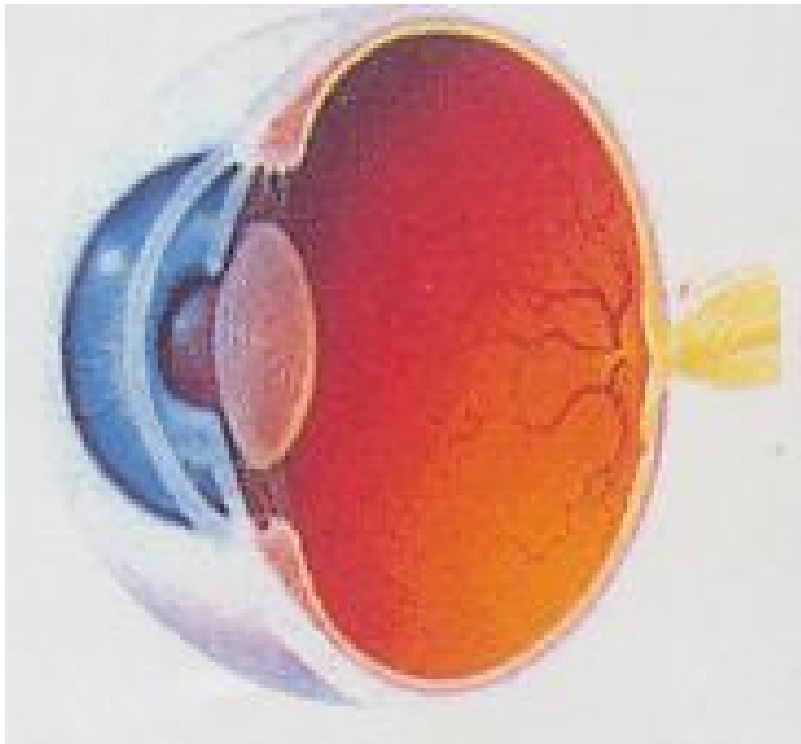
- El buen control de glucosa
- El control de su Colesterol



Ateroesclerosis: Placa de grasa y tejido fibroso que tapa el flujo de la sangre en las arterias.

Evite alimentos grasosos
Haga ejercicio regularmente

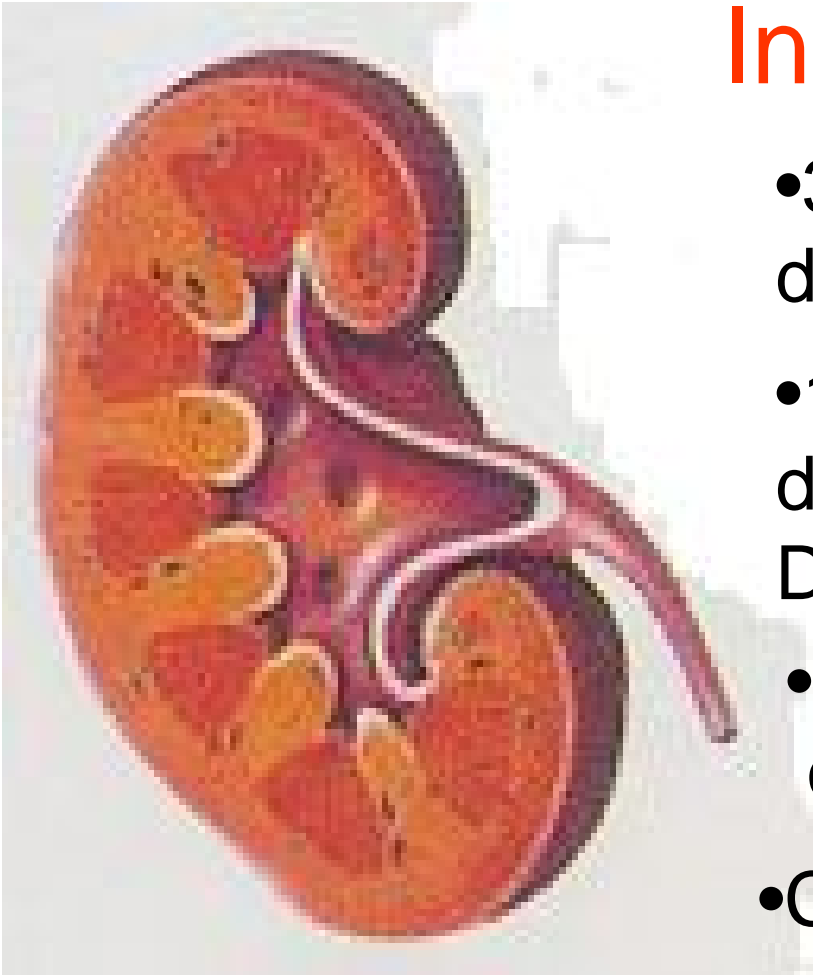
COMO PREVENIR DAÑO EN LOS OJOS



- **Retinopatía:** se estima que el 50% de los pacientes la presenta después de 10 años del diagnóstico.
- Y el 80% a los 20 años del diagnóstico.

- Examine su vista cada año

NEFROPATÍA DAÑO EN RIÑÓN



Insuficiencia Renal:

- 35% de pacientes con D.T.1 la desarrolla entre 15 – 20 años.
- 15% de pacientes con D.T.2 después de 5 – 10 años del Diagnóstico.
- Practiquese exámenes de orina frecuentes
- Controle su presión arterial

Como prevenir daño en trayectos nerviosos

Neuropatía



- Adormecimiento, ardor en pies
- Dolor y ardor intenso
- Pérdida de la sensibilidad
- Problemas en el vaciamiento del estomago
- Presión arterial
- Disfunción sexual

Entre el 50 y 75% de los pacientes la desarrollan de 5 – 10 años

Disfunción Eréctil (Neuropatía)

Se estima que:

- 10% de la población masculina adulta en general la presenta
- En la población con diabetes aumenta alrededor del 40 a 60%.



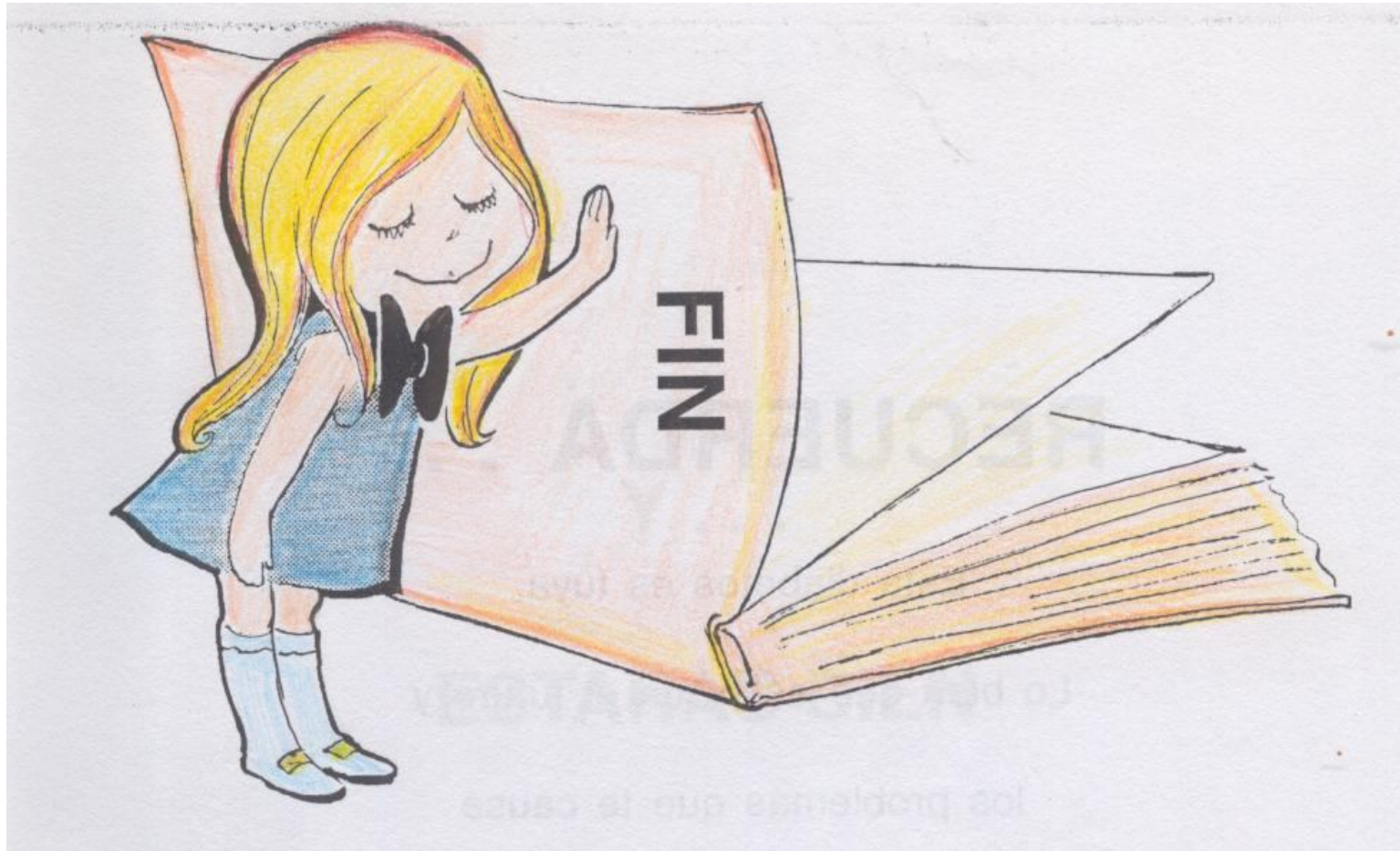
COMO PREVENIR DAÑO EN LOS PIES



Neuropatía

- Diariamente revise sus pies en busca de Infecciones, irritación, hongos, ampollas o cualquier otra lesión.
- Lávelos a diario con agua y jabón neutro
- Use crema humectante
- Corte las uñas en línea recta y límelas
- El calzado debe ser de punta ancha, de suela gruesa, flexible y antiderrapante
- No camine descalzo
- No utilice medias o calcetines apretados
- No use bolsas de agua caliente
- No use removedores de callos





Recuerda....

Tienes una “amiga” llamada Diabetes y **Está en ti** saberla controlar **Tú eres responsable de tu salud.**

55 4528 5764
cienrrc@yahoo.com.mx

Vive mejor aprendiendo
de tu diabetes

