



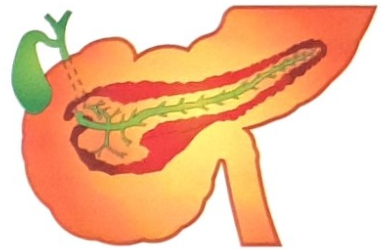
Manual para un

»»» **Mejor manejo**
de la **diabetes**

La diabetes.

¿Qué es la diabetes?

Los alimentos que consumimos los humanos se procesan dentro del cuerpo, y en su mayor parte se convierten en un tipo de azúcar llamada glucosa. El páncreas es un órgano que se encuentra muy cerca del estómago que produce una hormona llamada insulina. Cuando una persona tiene diabetes, se produce poca insulina o ésta funciona mal. Esto trae como consecuencia la elevación de la cantidad de glucosa o azúcar en la sangre.



Síntomas de la diabetes.



Al principio, la diabetes casi no provoca síntomas o pueden ser difíciles de identificar. Conforme la enfermedad avanza, los síntomas son cada vez más evidentes. Lo que provoca la diabetes cuando está muy descontrolada son cuatro cosas:

- 1. Muchas ganas de orinar
- 2. Mucha sed
- 3. Mucha hambre
- 4. Disminución de peso

También es común que el paciente diabético presente infecciones frecuentes por que las defensas se encuentran bajas. A largo plazo, el exceso de azúcar y sus derivados producen daño en diversos órganos y estructuras del cuerpo como son los ojos, riñones y sistema nervioso. Las complicaciones y síntomas tardíos de la diabetes pueden evitarse con un buen control de la cantidad de glucosa o azúcar en la sangre siguiendo con exactitud las indicaciones de su médico.

Pasos para seguir el Automonitoreo.

- 1.- Inserte la tira
- 2.- Tome la prueba
- 3.- Después de obtener los resultados, retire la tira



Tipos de diabetes.

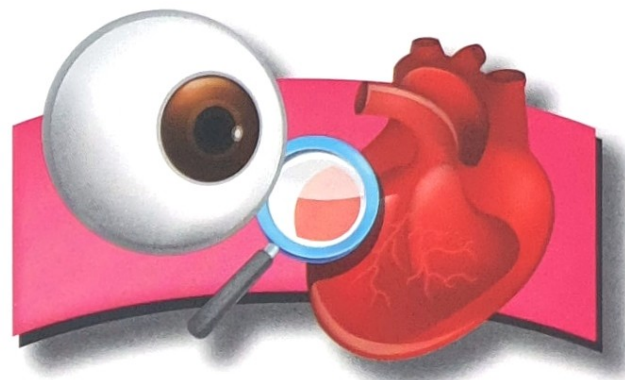
Hay cuatro tipos de diabetes: **tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional y otras.**

La más frecuente es la tipo 2, incluso entre los mexicanos. En el caso de la diabetes tipo 1, el páncreas no produce absolutamente nada de insulina. En estas personas, la enfermedad inicia desde la infancia o la adolescencia, y por la falta de la hormona, estos pacientes requieren forzosamente inyectarse insulina para poder vivir. Por lo general un paciente que mantiene una buena dieta, hace ejercicio y sigue las indicaciones para administrarse la insulina, puede llegar a tener una vida casi normal.

En cambio, en los pacientes con diabetes tipo 2, su páncreas sí produce insulina, pero es defectuosa o el cuerpo no la utiliza bien. En la mayoría de los casos, la diabetes tipo 2 se presenta después de los 30 años de edad. Este tipo de diabetes es la más frecuente en México y en el mundo. Existen varios factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que aparezca la enfermedad como son: antecedentes de diabetes tipo 2 en algún familiar, exceso de peso y falta de ejercicio. Los pacientes necesitan seguir un buen plan de alimentación y tener actividad física constante. En algunos casos, estos pacientes requieren medicamentos que les ayudan a disminuir la cantidad de glucosa en la sangre, estos son las pastillas para diabetes (hipoglucemiantes) o insulina inyectada.

¿Cómo controlar la diabetes?

Los dos tipos principales de diabetes provocan complicaciones graves, cuando el nivel de glucosa en la sangre se mantiene constantemente elevado. Lo más común es que se afecte el corazón, los riñones, los ojos, el sistema nervioso y los pies. Recientemente, se han hecho estudios en los cuales se ha demostrado que aquellos pacientes que siguen su dieta, hacen ejercicio y toman su medicamento para mantener la cantidad de glucosa en sangre lo más normal posible, pueden evitar las complicaciones mencionadas.



Le recomendamos leer la sección "Glucosa en la sangre" para conocer cómo mantenerse controlado. Es importante que le pregunte a su médico cuál es el nivel de glucosa que debe tener en la sangre, así como la dieta y los ejercicios a seguir.

¿Por qué es importante controlar la diabetes?

Tener diabetes no necesariamente es algo malo, también hay buenas noticias para las personas diabéticas. Existen muchas formas y caminos para mantener un control adecuado del nivel de glucosa en la sangre, y así, evitar las complicaciones. En otro estudio se pudo documentar que las complicaciones de los ojos, riñones, el sistema

Hoja de registro de glucemia (azúcar en la sangre) para diabéticos que no reciben insulina.

Utilice esta hoja (o alguna otra parecida para anotar todos los días el resultado de

que le proporcione su médico) la medición de azúcar en sangre.

Nombre _____

No. de expediente _____ Institución _____

Tipo de diabetes que tengo _____ Semana _____ Mes _____ Año _____

Medicamentos que utilizo y su dosis _____

Indicaciones o recomendaciones especiales _____

Desayuno
Azúcar en sangre

Comida
Azúcar en sangre

Cena
Azúcar en sangre

Colación nocturna
Azúcar en sangre

Otra comida
Azúcar en sangre

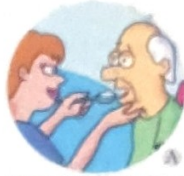
Comentarios
(por ejemplo sobre ejercicio, otras enfermedades, medicamentos o su dieta)

	Desayuno Azúcar en sangre	Comida Azúcar en sangre	Cena Azúcar en sangre	Colación nocturna Azúcar en sangre	Otra comida Azúcar en sangre	Comentarios (por ejemplo sobre ejercicio, otras enfermedades, medicamentos o su dieta)
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

* Este formato es sólo de referencia. Su médico debe orientarle sobre cómo usarlo y adaptarlo a sus propias necesidades. Puede sacarle copias para llenarlo y transferirlo a una libreta personal.

Estos formatos están basados en Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades. Controle su Diabetes. 3ra. Edición. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos de América, 2004.

¿Cómo manejar Alzheimer?



Si el paciente, mayor la cantidad de alimentos
necesita comer para que sea más fácil.



En caso de extralimitación, tener a la
mano un plato o la bandeja de reserva.



A primera hora de la mañana proporcionar
al paciente un botiquín con el tipo adecuado
para facilitar el manejo de cualquier situación.



Se debe que por el hecho de estar
en la mano no debe de ser una persona
que necesite atención y cuidado.

