

GUÍA DE ENFERMERÍA

CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE PACIENTES CON DIABETES MELLITUS.



Ayudando a cuidarse.

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

Es un trastorno metabólico que se manifiesta por unos niveles de glucemia elevados.

Para conseguir que sus niveles de glucemia estén dentro de los rangos normales, los tres pilares fundamentales son:

1. Dieta.



2. Ejercicio



3. Tratamiento y autocontrol.

1-Dieta.

Consiste en seguir una dieta equilibrada y sana, y cuyo objetivo es:

1. Reducir peso en los diabéticos con sobrepeso.



2. Limitar la cantidad de Hidratos de Carbono simples (azúcar, miel, mermeladas, pasteles, cerveza, fruta).

3. Consumo de Hidrato de Carbono complejos que son féculas: pan, arroz, legumbres, cereales. Se deben tomar repartidos a lo largo del día.



4. Consumo de fibra, importante tomar al día una ensalada, un plato de verdura y tres piezas de fruta.



5. Proteínas: carnes
pescados, huevos,
leche.



6. Reducir el consumo de grasas, ya que tomadas en grandes cantidades aumentan el colesterol y pueden originar trastornos de circulación y corazón. Los productos con contenido elevado en grasa son mantequillas, frutos secos, embutidos, nata y aceite.



7. La cantidad de alimentos debe ajustarse con su médico siendo lo normal entre 1500-2000 kcal repartidas a lo largo del día y, a ser posible, a las mismas horas.
8. Deben vigilar y leer las etiquetas de esos productos "especiales para diabéticos", ya que su contenido en calorías no es muy diferente a los normales. Son desaconsejados. Los edulcorantes son válidos.

9. Las bebidas alcohólicas como cerveza, sidra, vinos dulces, licores, deben ser evitadas. Otras como vinos y jereces secos, sidra natural o whisky pueden tomarse con moderación y siempre con comidas.



2-Ejercicio físico.

Se debe adaptar a la persona y realizar como mínimo tres veces a la semana. Es mejor el ejercicio moderado y regular (caminar 20 min). Correr, andar, montar en bici, jardinería, etc.



3-Tratamiento y autocontrol.

Si su Diabetes Mellitus T II se controla con dieta y ejercicio, no necesitará tomar medicación para controlarla.

Un papel muy importante es el autocontrol en casa, y sirve para saber si los niveles de azúcar están dentro de los límites normales.

Es un método sencillo por el cual a través de un glucómetro, y con una tira, podemos saber la glucemia al pinchar en el dedo y poner la gota en la tira.

Es importante que realice el autocontrol periódicamente, que lo anote en una libreta de autocontrol y la realice en función de las recomendaciones de su médico dos o tres veces por semana.

Estos aparatos deben solicitarlos a su Centro de Salud.



Al menos dos veces al año debe acudir a su endocrino.

Posibles complicaciones

Los pacientes diabéticos tienen una serie de complicaciones que deben controlar. Para esto se deben evitar las hiperglucemias y las



hipoglucemias y mantener un control de las posibles complicaciones.

1. Vasculares. Pueden provocar alteraciones de la circulación en el corazón (IAM) o cerebro. Para evitarlo es importante un buen control glucémico, dieta baja en grasa, NO FUMAR, tensión arterial controlada y colesterol y triglicéridos en niveles óptimos.

Si se da en vasos pequeños, quedan afectados la vista y el riñón por lo que se debe acudir una vez al año al oftalmólogo para hacerse un fondo de ojo y realizar un análisis de orina de 24 horas (micro-albuminuria) una vez al año.



2. Cuidado de los pies.

Es importante el cuidado ya que es una zona donde se pierde sensibilidad y no se siente dolor, cortes o roces.



Un mal cuidado puede desencadenar una gangrena y amputación, por lo que:

1. Lavar los pies con agua templada y secarlos bien (también entre los dedos).
2. Las uñas deben cortarse en recto, no arrancarlas y limarlas.
3. Acudir al podólogo si las uñas no están bien, o si tiene callos, no usar parches.
4. Calzado cómodo, no estrecho. Uso de plantillas.
5. No caminar descalzo en playas, piedras, etc.
6. No sentarse cerca del fuego o radiadores
7. Acudir al menos una vez al año al podólogo.
8. Comunicar al médico cambios de color en la piel, heridas, frialdad, acorchamiento, etc.

Ante las complicaciones, es importante:

- Evitarlas con un buen control metabólico.
- Visitar al médico, podólogo y oftalmólogo.
- Comunicar alteraciones de la vista, dolor torácico, hinchazón de piernas, insensibilidad de pies, cortes, heridas...

Qué es una hipoglucemia?

Es una bajada de glucemia que produce en el paciente sensación de mareo, sudoración,

palpitaciones, desfallecimiento, hormigueo bucal, dificultad para concentrarse, etc. Puede ser debido a un exceso de insulina o un exceso de ejercicio.

Cuando siente cualquier síntoma de los anteriores, debe tomar hidratos de carbono simples (azúcar, miel, zumo,,,) 10-20 gr, o lo que es lo mismo dos cucharaditas de azúcar.

Consejos generales de la dieta

1. Siga siempre las indicaciones de su médico.
2. Pese los alimentos en crudo y sin piel, hueso, etc. y transforme el peso en medidas como un vaso, una cuchara, ...
3. Carnes y pescados recomendables son:
 1. pescados (todos),
 2. pollo
 3. pavo
 4. liebre
 5. conejo
 6. ternera.
4. Una o dos veces por semana sustituir carne por dos huevos.
5. Retirar en crudo la grasa.



6. Las grasas recomendables son aceite (oliva, girasol, soja, maíz), una cucharada sopera, 10 gr.



7. Recomendable caldos vegetales, pescado o carne quitando la grasa (dejar enfriar y retirar).



8. Alimentos elaborados a la plancha, cocidos, parrilla, hervidos ...



9. Los quesos con bajo contenido en grasa.

10. La leche es recomendable semidesnatada.

11. Para endulzar, edulcorantes artificiales (sacarina) no fructosa, no sorbitol.



12. Realizar todas las comidas a la misma hora.

13. Respetar las cantidades recomendadas de alimentos.

14. Tomar Verdura - ensalada: 2 veces/día.
Legumbre: 1 o 2 veces/semana.
Pescado: 3 - 4 veces/semana.
Fruta: 3 veces / día.
15. Aconsejable los productos naturales y evitar los llamados "especiales para diabéticos".
16. Bebidas: agua, refrescos sin azúcar, café, caldos, infusiones. Consultar sobre bebidas con alcohol.
17. Diariamente tomar dos vasos (400 cc) de leche o yogourt natural.
18. Control del peso.



PEQUEÑOS CUIDADOS EVITAN
GRANDES COMPLICACIONES