

CUIDADOS DE LA PIEL

- Use cremas humectantes a diario, vigile e inspeccione su piel por lo menos 2 veces al día.
- Use Ropa y zapatos cómodos de punta redonda o cuadrada.
- Cuente con instrumentos personales para arreglo de uñas de manos y pies.
- En caso de heridas consulte con su médico inmediatamente.
- Otros signos de infección ante los cuales debe consultar son: el enrojecimiento, calor, hinchazón, pus, fiebre y/o cansancio.
- Evite caminar descalzo.
- Evite acudir a sitios públicos para el cuidado de sus pies, esta actividad solo debe estar a cargo de personal idóneo.



CUIDADOS EN EL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS



COMPLICACIONES

El no cuidar adecuadamente la diabetes puede llevar a múltiples complicaciones como:

- **RETINOPATÍA DIABÉTICA:**
Pérdida progresiva de la visión.
- **NEUROPATÍA DIABÉTICA:** Dolores intensos en puntas de dedos o en las piernas, sin lesión aparente y posteriormente pérdida de la sensibilidad en la piel.
- **ENFERMEDAD VASCULAR:**
• endurecimiento de las paredes de los vasos sanguíneos, ocasionando mala circulación.
- **CETOACIDOSIS DIABÉTICA:**
• Complicación que debe ser manejada intrahospitalariamente y puede causar discapacidad o muerte.
- **PIE DIABÉTICO:**
• Es una infección, ulceración y destrucción de los tejidos de los pies, generalmente es asociada con el deterioro vascular y la pérdida de sensibilidad que puede llevar a la amputación de la extremidad.

AQUÍ TODAS(OS) APORTAMOS, GRACIAS POR SU APOYO!



LA DIABETES

Es un trastorno metabólico caracterizado por la presencia de concentraciones elevadas de glucosa (azúcar) en sangre, causada por la falta de producción de insulina y/o por un defecto en su acción.



Este instructivo se ha creado para que usted como paciente y/o familiar participe activamente en el cuidado de su salud.

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo que contribuyen a que se desarrolle la diabetes son:

ESTILO DE VIDA

- Alimentación alta en carbohidratos y grasas.
- Sedentarismo (no realizar actividad física)
- Alto Consumo de Licores.
- Consumo de cigarrillo.
- Obesidad.
- Herencia de padres y hermanos.



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

- Sed constante.
- Aumento de la sensación de hambre y el consumo de alimentos.
- Aumento en la frecuencia de ir a orinar, incluso en las noches (nicturia).
- Sensación de Cansancio.
- Sueño Excesivo.
- Sensación de pérdida del equilibrio (mareo).
- Pérdida de peso.
- Visión borrosa.



TRATAMIENTO

DIETA

Como parte de su alimentación recuerde consumir:

- 2 porciones de verdura diarias.
- Frutas preferiblemente cítricas (naranja, mandarina), porciones de melón, sandía, papaya, pera, manzana, entre otras.
- Puede consumir hasta 3 porciones de harinas integrales al día, ej.: pan integral, arepa, granos.
- Grasas como aceite de oliva, chontaduro o aguacate.
- Ningún azúcar, panela o miel, cambiar por estevia o endulzantes para diabéticos.



ACTIVIDAD FÍSICA

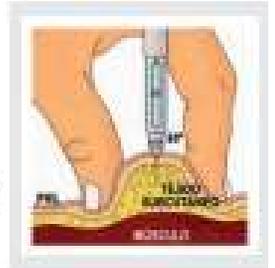
Mantenerse activo le ayudará a quemar calorías y tener mayor sensación de bienestar. Existen dos tipos de actividad que puede practicar como: ejercicio aeróbico (caminatas, natación, bicicleta) 30 minutos 5 veces en la semana y, ejercicio con pesas 2-3 días a la semana.

SIEMPRE SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS.



PARA LA ADMINISTRACIÓN DE LA INSULINA SIGA LOS SIGUIENTES PASOS: Lavado de manos previo a la realización de cualquier procedimiento.

1. Verifique la fórmula.
2. Identifique que el medicamento sea el correcto.
3. Verifique las unidades a administrar y el horario.
4. Cerciórese que el medicamento no esté vencido.
5. Seleccione la zona para administrar la insulina.
6. Use la técnica de los dedos en forma de C.
7. Limpie la piel previamente con algodón impregnado de alcohol y deje secar.
8. Administre la insulina como muestra la imagen.
9. Retira la aguja y deposítela en un recipiente con tapa.
10. Con un algodón seco, haga una suave presión sobre el sitio de punción.



ZONAS DE APLICACIÓN DE LA INSULINA



RECUERDE

1. Rotar los sitios de punción.
2. La aguja y la jeringa son para un solo uso.
3. Desechar la aguja en un envase desechable, duro, que tenga el aviso de peligro o precaución.

GLUCOMETRÍA

Mida los niveles de glucosa en sangre por medio de un instrumento llamado glucómetro, generalmente se realiza en horas de la mañana, noche o de acuerdo con la orden médica.

