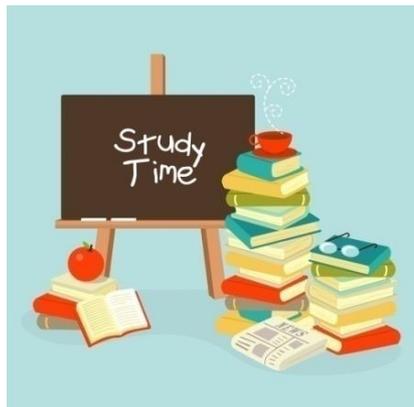




# ESCUELA DE CUIDADORES





# INTRODUCCIÓN

**Diabetes** es aquella situación en la que los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están aumentados.

A la **glucosa** que circula por la sangre se le llama **glucemia**.



# INTRODUCCIÓN

## Valores de glucosa en la sangre:

### - Valor bajo: Hipoglucemia

En general, se empiezan a sentir síntomas de falta de glucosa cuando el nivel de glucemia está en **55mg/dl o menos**.



# INTRODUCCIÓN

## Valores de glucosa en la sangre:

- Valor normal : Normoglucemia

En ayunas, entre **70 y 100 mg/dl**. El nivel de glucemia después del ayuno nocturno se llama **Glucosa Basal**.



# INTRODUCCIÓN

## Valores de glucosa en la sangre:

### - Valor alto: Hiper glucemia

Superior a **100 mg/dl** en ayunas



# INTRODUCCIÓN

¿ Para qué sirve la glucosa?

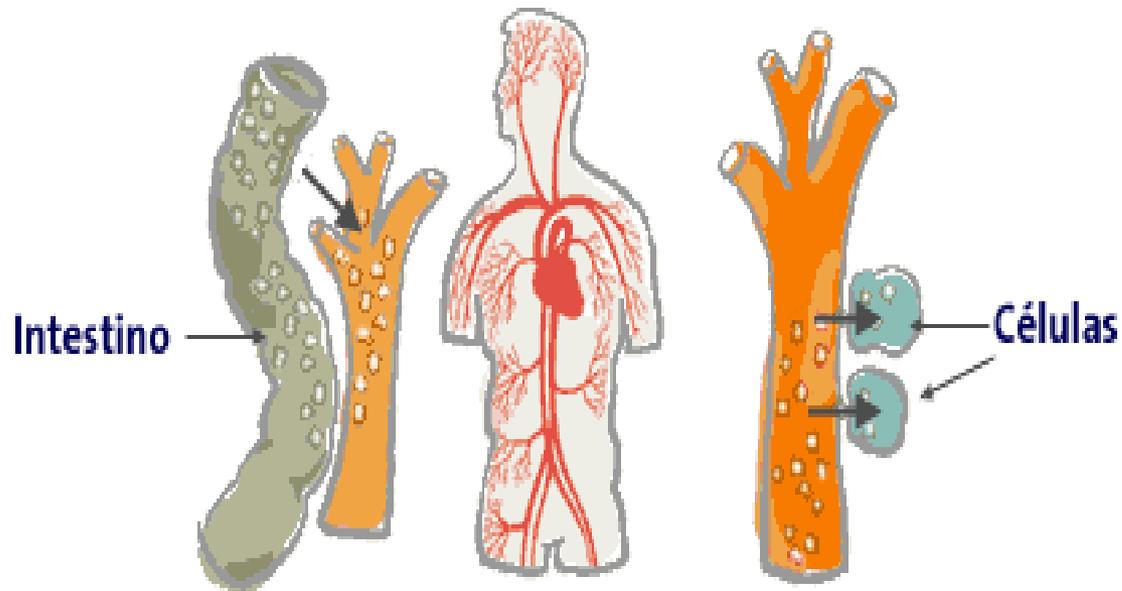
Todas las **células** del cuerpo **necesitan energía** para estar en activo, mantener las funciones vitales (como el latido cardíaco, movimientos digestivos, respiración...) y además mantener la temperatura corporal y los movimientos musculares.

La glucosa es la principal f fuente de energía para el cuerpo humano.



# INTRODUCCIÓN

·Los alimentos transitan por el tubo digestivo y, al llegar al intestino delgado, la glucosa pasa a la sangre



# INTRODUCCIÓN

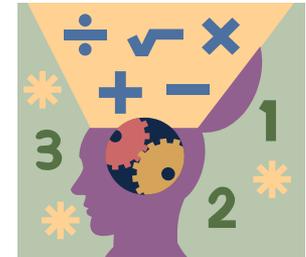
.La glucosa pasa del intestino a la sangre y del torrente circulatorio a las células

.La sangre se encarga de transportar la glucosa al:



Hígado (glucosa de reserva)

Cerebro y todas las células del cuerpo



.Para entrar dentro de las células y ser utilizada como **energía**, la glucosa necesita la mediación de la INSULINA.

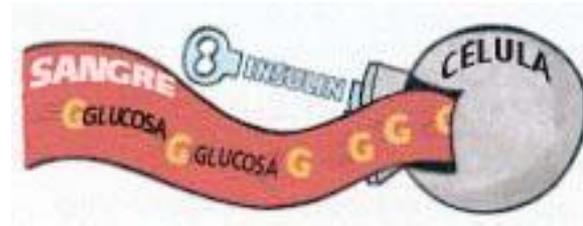


# INTRODUCCIÓN

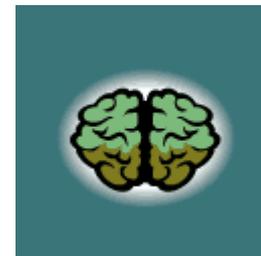


# INTRODUCCIÓN

·La **insulina** es como la **llave** que, encajada en la cerradura, **abre** la puerta de las células.



·El **cerebro** es el **único órgano del cuerpo que recibe glucosa** directamente del torrente sanguíneo sin la mediación de la insulina. La **glucosa** es, en este caso, la **única fuente de energía**.



# TIPOS DE DIABETES

## Diabetes tipo 1: El cuerpo no produce insulina

Las personas que tienen diabetes tipo 1 necesitan **tratarse con insulina todos los días**



## Diabetes tipo 2: El cuerpo no produce

o no usa bien la insulina. Las personas con diabetes tipo 2 a menudo tienen que **tomar pastillas o tratarse con insulina**

El tipo 2 es la forma más común de **Diabetes**



# TIPOS DE DIABETES

**Diabetes gestacional**: Este tipo de diabetes ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas.

Aumenta su riesgo de desarrollar diabetes en el futuro, especialmente la diabetes tipo 2.

También, su hijo corre mayor riesgo de tener exceso de peso y de desarrollar la diabetes tipo 2.



# CUIDADOS EN LA DIABETES

## Alimentación:

\* **Coma alimentos saludables como:**

- Frutas y vegetales
- Pescado
- Carnes con poca grasa, pollo o pavo
- Granos integrales
- Leche
- Queso sin grasa o bajos en grasa



# CUIDADOS EN LA DIABETES

- \* Asegúrese que las porciones de pescado, carne con poca grasa y pollo o pavo, sean de alrededor de 100 gramos  
Prepárelos al horno, asados o a la parrilla.
- \* Coma alimentos que tengan menos grasa y menos sal.
- \* Coma alimentos con más fibra, como los cereales, panes, galletas, arroz o pasta hechos con granos integrales o enteros.



# CUIDADOS EN LA DIABETES

\* Haga de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana

\* Manténgase en un peso saludable siguiendo su plan de alimentación y haciendo más actividad física



# CUIDADOS EN LA DIABETES

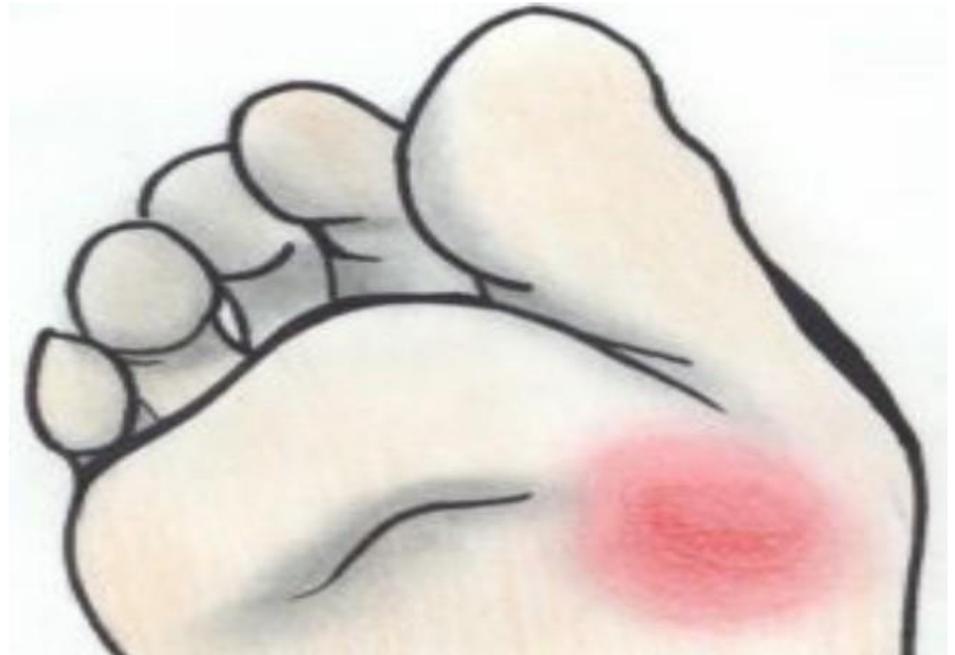
- \* **Aprenda a manejar el estrés.** El estrés puede aumentar el nivel de glucosa en la sangre
- \* **Deje de fumar.** Busque ayuda para lograrlo
- \* **Tome sus medicamentos aun cuando se sienta bien**
- \* **Lávese los dientes y use hilo dental todos los días** para evitar problemas en la boca, los dientes o las encías



# CUIDADOS EN LA DIABETES

\* **Examínese los pies todos los días** en busca de cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación.

Llame de inmediato a su médico si tiene llagas que no cicatrizan.



# CUIDADOS EN LA DIABETES

- \* **Mídase su nivel de glucosa sanguínea.**  
Tal vez deba medírsela más de una vez al día.
- \* **Mídase la presión arterial** si el doctor se lo indica.
- \* **Si tiene cualquier cambio en la visión,** acuda a su médico inmediatamente.



DÍA	A.D.	D.D.	A.C.	D.C.	A.Ce.	D.Ce.	2-3 M
1							
2							
3							
4							
5							
6							

# IMPORTANTE RECORDAR

- 1) Diabetes es aquella situación en la que los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están..... **Aumentados**
- 2) A la **glucosa** que circula por la sangre se le llama.... **Glucemia**
- 3) Indique los valores de la glucosa en sangre:
  - Hipoglucemia: **55 mg/dl o menos**
  - Normoglucemia: **entre 70 y 100 mg/dl**
  - Hiperoglucemia: **superior a 100 mg/dl en ayunas**



# IMPORTANTE RECORDAR

- 4) La insulina es .... **la llave que abre la puerta de las células.**
- 5) La glucosa es **la principal fuente de energía** para el cuerpo humano
- 6) La sangre se encarga de transportar **la glucosa al Hígado (glucosa de reserva), Cerebro y todas las células del cuerpo**



# IMPORTANTE RECORDAR

8) El bebé de la madre con diabetes gestacional, ¿ tiene riesgo de padecer Diabetes tipo 2? **Sí ya que los niveles sanguíneos de glucosa altos en la madre le proporcionan glucosa adicional al bebé lo que hace que el bebé aumente de peso**

9) Describa los alimentos saludables y no saludables en un paciente diabético.

## Saludables:

- Frutas y vegetales
- Pescado
- Carnes con poca grasa, pollo o pavo sin el pellejo
- Granos integrales
- Leche
- Queso sin grasa o bajos en grasa

No saludables: Todo tipo de fritos, bollería industrial..



# IMPORTANTE RECORDAR

10) ¿Cuánto ejercicio debemos hacer al día?

**De 30 a 60 min.**

11) Señale otros tipos de cuidados que debe tener en cuenta un paciente diabético

- **Manejar el estrés**
- **Dejar de fumar**
- **Tomar la medicación aun cuando me sienta bien**
- **Lavarse los dientes y usar hilo dental todos los días**
- **Examinarse los pies todos los días**
- **Medirme el nivel de glucosa sanguínea**
- **Si tengo cualquier cambio en la visión, acudiré a mi médico**

