

CUIDADOS AL ALTA A PACIENTES DIABÉTICOS

• ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica muy común, que se debe a la falta de secreción de insulina por parte del páncreas y/o a la disminución de su efecto, provocando un aumento de los niveles de glucosa en sangre.

• TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Para controlar la diabetes se utilizan fundamentalmente dos fármacos: INSULINA Y ANTIDIABÉTICOS ORALES. No debemos olvidar que también es fundamental el seguir un estilo de vida saludable (dieta, ejercicio,etc.).

ALIMENTACIÓN / HIDRATACIÓN

- Los consejos de alimentación para el diabético son, básicamente, los mismos que se recomiendan para todas las personas no diabéticas: ALIMENTACIÓN SANA, VARIADA Y EQUILIBRADA, adaptada a su edad, peso, talla, sexo y actividad física.
- Se deben realizar varias comidas al día (4-6), evitando ingestas copiosas y respetando los horarios, en especial si toma medicación. Cada día debe comer una cantidad igual de los distintos nutrientes.
- Consuma a diario, y en todas las comidas, hidratos de carbono de absorción lenta (cereales, legumbres, verduras y hortalizas), y restrinja los de absorción rápida (frutas, miel, leche y derivados).



- Utilice alimentos ricos en fibra (verdura, frutas, legumbres y productos integrales), ya que disminuyen la elevación brusca de la glucemia y favorecen el tránsito intestinal.



- Limite los alimentos de origen animal, procurando además que el consumo de pescado supere al de la carne.



- Reduzca las grasas saturadas que están contenidas en embutidos, quesos, carnes en general, mantecas y margarinas.
- Limite el consumo de huevos (3 veces por semana), en especial si tiene usted el colesterol elevado.



- Como bebidas, puede consumir: agua, infusiones y bebidas "light". Se desaconsejan refrescos azucarados: limonadas, colas, naranjadas, zumos y batidos.



- El alcohol aporta calorías, aumenta de peso, eleva los niveles de triglicéridos y puede enmascarar una hipoglucemia. Si pide alguna bebida con alcohol, las más recomendables son los vinos secos, brut, cava seco y sidra seca. Todo con moderación y siempre después de l primer plato para evitar el paso rápido de alcohol a la sangre.
- Utilice preferentemente aceite de oliva, especialmente para cocinar y realizar los aliños.



- Sobre las formas culinarias para preparar los alimentos, debe evitar los fritos, rebozados o con salsas. Lo ideal es tomarlos a la plancha, al horno, parrilla, hervidos, microondas o en guisos tradicionales pero sin utilizar grasa animal (tocino, morcilla, chorizo, etc...).
- Reduzca la cantidad de sal para cocinar y no se lleve el salero a la mesa.

- Los condimentos y aliños pueden ayudar a que la comida sea más sabrosa (vinagre, limón, ajo, cebolla, perejil, tomillo...).



- Sepa que es preferible utilizar los edulcorantes no nutritivos (aspartamo, acesulfamo, sacarina y ciclamato) y evitar los edulcorantes nutritivos (sacarosa, fructosa, miel, dextrosa, sorbitol, manitol, maltitol y xilitol) que no sólo aportan calorías, sino que pueden subir las cifras de azúcar en sangre.



- Los alimentos “de régimen”. “sin azúcar”, “light” o “para diabéticos”, no contienen azúcar, pero sí gran cantidad de grasas y de hidratos de carbono por lo que deben de estar bien controlados.
- Tanto en la comida como en la cena debe siempre estar presente un plato de verdura (sola en ensalada o como guarnición de los segundos platos).



- Dos veces al día consuma alimentos proteicos (carne, pescado, huevos y embutidos), escogiendo aquellos con menor grasa (pescado, conejo, pollo, pavo, etc...), y evitando los de mayor grasa (embutidos, cerdo, etc...).



- Tome de dos a tres frutas diarias de tamaño mediano.
- Beba dos vasos grandes de leche desnatada o semidesnatada. Se puede sustituir un vaso de leche por dos yogures desnatados o por 100g de queso fresco.



EJERCICIO FÍSICO

- Es otro elemento básico en el tratamiento de su diabetes ya que reduce los niveles de glucosa en sangre, favorece la pérdida de peso, disminuye el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y aumenta su bienestar y calidad de vida.

- Planifique el tipo de ejercicio, la intensidad y los horarios dependiendo de su edad, preferencias y su preparación física.



- Debe practicarlo regularmente, a ser posible a la misma hora y mejor en compañía de otra persona (familiar, amigo) o practique deportes de equipo.
- Es preferible de intensidad moderada como caminar una hora al día, montar en bicicleta o nadar. El ejercicio intenso y desacostumbrado puede provocarle hipoglucemias o empeorar el control de la diabetes durante o incluso en las siguientes horas (noche).
- Si va a realizar ejercicio fuera de lo habitual, hágase un control de glucosa (autoanálisis) antes y después.
- Tome suplementos de hidratos de carbono para evitar hipoglucemias (pan, fruta, galletas, etc...) y lleve siempre azúcar (azucarillos, caramelos) por si aparecieran.
- Debe evitar el ejercicio físico en condiciones de frío o calor extremos, y durante los períodos de descontrol metabólico.
- En caso de neuropatía, retinopatía, enfermedades del corazón activas y lesiones en los pies, sólo realizará ejercicio con la autorización del equipo sanitario.
- Utilice ropa adecuada, amplia, de tejidos naturales. El calzado debe estar ajustado, sin comprimir el pie y que no produzca rozaduras, además debe permitir la transpiración.

HIGIENE

- Mantenga la piel limpia, seca e hidratada. Use crema hidratante después del baño, evitando el alcohol y las colonias.
- Realice masajes ascendentes para favorecer la circulación sanguínea.
- Lávese a diario, con agua tibia, jabones de ph neutro, realizando un secado exhaustivo.



- Preste mucha atención a las lesiones de los dedos de los pies, durezas en las plantas, callosidades, grietas, ampollas, heridas, úlceras, uñas encarnadas, etc.
- Corte sus uñas de forma cuadrada para que crezcan bien y no se claven, utilice tijeras de punta roma, lime sus uñas.
- Recuerde que las heridas producidas en las personas diabéticas son de curación lenta.

ELIMINACIÓN

- Es aconsejable tomar, al menos, dos litros de agua. Debe acostumbrarse a ir diariamente al baño y evitar el estreñimiento.

- Es muy importante que vigile usted la coloración y el olor de la orina, recuerde que un olor a manzana puede ser signo de cetoacidosis (acetona).



SITUACIONES DE ALARMA

1. HIPOGLUCEMIA:

- Glucemia en sangre capilar por debajo de 50mg/dl. Los síntomas son muy diversos: sudoración, temblor, nerviosismo, ansiedad, palpitaciones, hambre, calor, Confusión, convulsiones, somnolencia, coma.

¿QUÉ HACER ANTE UNA HIPOGLUCEMIA?

- Tomar rápidamente alimentos que eleven la glucosa como por ejemplo: un vaso de zumo natural, 2 terrones de azúcar, 1 sobre de azúcar, caramelos.
- Posteriormente tome alimentos que eleven la glucosa de forma más lenta (galletas, fruta, pan, leche).
- Es muy importante enseñar a los familiares y personas próximas como se manifiesta una hipoglucemia y la conducta a seguir.
- Es aconsejable que todos los diabéticos tratados con insulina, tengan en su domicilio un envase de glucagón.

2. HIPERGLUCEMIA

- Se produce cuando hay una subida de azúcar en sangre.
- Los signos y síntomas son: malestar general, pérdida de peso, aumento de la diuresis, sensación de agitación, nerviosismo, dolor de cabeza.

¿QUÉ HACER ANTE UNA HIPERGLUCEMIA?

- Administrar insulina.

AUTOANÁLISIS

- Es la forma más eficaz de conocer los niveles de glucemia mediante la extracción, por punción capilar, de una gota de sangre.
- Es necesario un glucómetro (medidor de glucemia), tiras reactivas y bolígrafo de punción.
- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Seque bien sus manos y pinche la yema del dedo para extraer una gota de sangre.



- Si la gota es pequeña, puede presionar el dedo con la otra mano para que sea mayor, pero sin tocar la gota de sangre.
- Moje la tira reactiva con esa gota de sangre.

- No olvide anotar el resultado de su glucemia en su “libreta de controles” y acudir a su centro de salud para cualquier duda o problema, donde el equipo sanitario le atenderá.

ADMINISTRACIÓN DE INSULINA

- La insulina necesita conservarse en frío, de lo contrario pierde su eficacia.
- Limpie bien la zona donde se va a pinchar.
- Seque bien esa zona.
- Coja un pellizco para poner la insulina y pinche.
- Seque la zona sin presionar, con un algodón seco.
- El lugar de inyección puede ser: abdomen, brazos, piernas, gluteos. Es necesario ir rotando el lugar de administración de la insulina.



