

CARTILLA

para el control de la

DIABETES



Consejería de Salud

CARTILLA

para el control de la

DIABETES



CONSEJERÍA DE SALUD

Edita: Consejería de Salud. Junta de Andalucía

www.csalud.junta-andalucia.es

Diseño: Orbis Pictus. Sevilla

Imprime: Tecnographic, S.L.

Dep. Legal: SE-3486/2002

ESTA CARTILLA PERTENECE A:

D/D^a
Domicilio:
Ciudad C.P.
Teléfono.
Nº de tarjeta sanitaria
Asociación a la que pertenece

CENTRO DE SALUD

Nombre:
Dirección:
Teléfono:
Médico de Familia:
Pediatra.
Enfermero/a:
Trab. Social:

HOSPITAL/CENTRO DE ESPECIALIDADES

Nombre:
Dirección:
Teléfono:
Endocrinólogo/a:
Internista:
Neurólogo/a:
Nefrólogo/a:
Oftalmólogo/a:

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA

Teléfono:
Educador/a:

URGENCIAS

Teléfono:

DIABETES

Fecha de diagnóstico:

Tipo de diabetes:

Tratamiento:

OTROS PROBLEMAS

	Fecha Diagnóstico	Tratamiento

Sobrepeso / Obesidad	
Sedentarismo	
Tabaco	

revisiones periódicas

Si Ud tiene alguna limitación para moverse, o cree que puede tener problemas para entender lo que el personal sanitario le dice, acuda a su centro sanitario acompañado de algún familiar o cuidador.

Tras cada consulta de seguimiento, acuerde con el personal sanitario la fecha de la siguiente consulta.

Periodicamente su médico y/o enfermero le:

- Controlará el peso, la tensión arterial, y la glucemia pre y postprandial
- Examinará los pies, piernas, boca, zonas de inyección de insulina y de punción.
- Hará análisis de orina, glucemia, triglicéridos, colesterol y hemoglobina glucosilada.

Si encuentra llagas o úlceras en los pies, o nota que la piel alrededor de las uñas esta rojiza, póngase en contacto con los profesionales sanitarios

actividades educativas

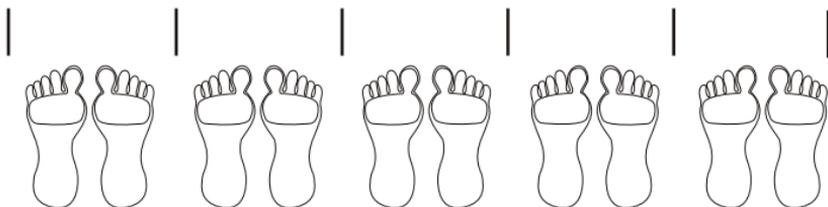
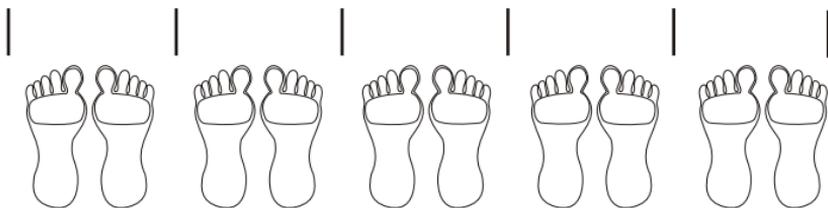
- Solicite al personal sanitario que le enseñe:
- Cómo adecuar el horario de comidas al tipo de insulina que utiliza, y las alternativas ante los cambios de horario de comida o de inyección (debido a viajes, etc.).
- Cuándo debe ponerse dosis extras de insulina rápida, y en qué cantidad.
- Cómo cuidarse los pies.

...Y que le incluya en las actividades educativas que se organicen en su centro, y le puedan venir bien (nutrición, ejercicio físico, tabaquismo, etc.).

Pies

Fecha	Prueba sensorial (monofilamento)	Inspección	Pulso

Fecha



la alimentación

Con una buena alimentación Ud conseguirá:

- ▶ Reducir o mantener el peso
- ▶ Controlar la glucemia
- ▶ Necesitar menos insulina o pastillas en su tratamiento
- ▶ Contribuir a evitar complicaciones agudas
- ▶ Ayudar a retrasar o a que no aparezcan las complicaciones de la diabetes
- ▶ Mejorar el nivel de colesterol y de otras grasas en sangre
- ▶ Si tiene artrosis, mejorar sus problemas de los huesos.
- ▶ Mejorar su salud en general

Si presenta sobrepeso, a la hora de cocinar es preferible preparar los alimentos a la plancha, al vapor, cocidos, al horno o hervidos, y lo menos posible fritos o rebozados. Cocine con aceite de oliva.

Además de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), que deben ser siempre a la misma hora, tome un complemento a media mañana y antes de acostarse.

Tome una gran variedad de alimentos, y consuma alimentos con fibra.

Tome poca sal, alcohol y alimentos con grasa. Para endulzar utilice edulcorantes no nutritivos (sacarina)

No renuncie a las comidas fuera de casa

- Póngase metas para mejorar su alimentación, y para controlar su peso si lo necesita
- No se desanime si se ha propuesto perder peso y los resultados no son inmediatos. Busque ayuda en sus familiares y personal sanitario para superar las dificultades que encuentre.
- Consulte con el personal sanitario sobre la cantidad que puede consumir de las comidas que mas le guste.

Comente con ellos la piramide de los alimentos.

Pirámide de alimentación



el ejercicio físico

- La práctica de ejercicio físico **le beneficia** porque:
 - ▶ El nivel de azúcar en sangre disminuye durante y después del ejercicio.
 - ▶ Ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina, reduciendo la medicación a tomar.
 - ▶ Reduce la tensión arterial.
 - ▶ Contribuye a que el corazón y la circulación mejoren.
 - ▶ Contribuye, junto con la dieta, a reducir peso.
 - ▶ Reduce los niveles de colesterol y de otras grasas.
 - ▶ Mejora el estreñimiento.
 - ▶ Hace sentirnos mejor, alivia el estrés y las tensiones.
- Por tanto, **le recomendamos** que:
 - ▶ Haga algo de ejercicio físico si no lo practica aún: empiece poco a poco.
 - ▶ Espere para hacer ejercicio a que pase 1 hora después de haber comido.
 - ▶ Procure llevar siempre algún objeto (pulsera, etc.) que le identifique como diabético y algo de azúcar (caramelos...),
 - ▶ No haga ejercicio si tiene la glucemia alta, baja o tiene acetona. Tampoco si hace mucho frío o calor.
 - ▶ Mantenga una buena higiene tras el ejercicio.
 - ▶ Haga siempre su ejercicio en compañía de otra persona (familiar, amigo, etc.), o practique deportes de equipo.
 - ▶ Realice un tipo de ejercicio que le divierta. Planifique con su médico el ejercicio físico que va a realizar y su frecuencia.

el tabaco

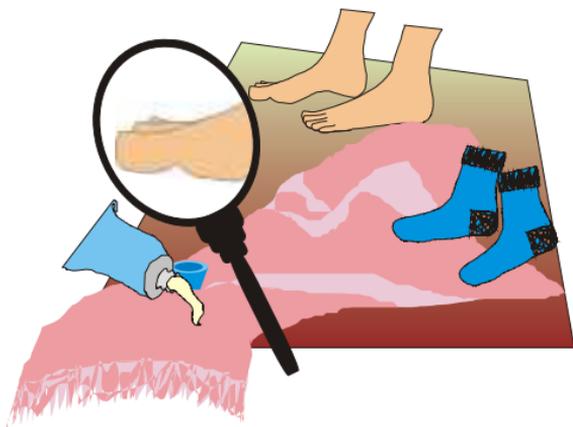
- Si es usted fumador, dejar de fumar contribuirá a mejorar el control de su diabetes, así como de otras enfermedades (hipertensión, colesterol, etc), y aumentará su sensación de bienestar general.
- Tenga en cuenta que el tabaco estrecha los vasos sanguíneos y disminuye por tanto la circulación de la sangre.
- La práctica de ejercicio físico le puede ayudar a dejar de fumar.
- Sin tabaco, Ud. recuperará el olfato y el sentido del gusto, y podrá disfrutar más de la comida. También se cansará menos y mejorará su respiración.
- Dejar de fumar puede suponer un gran esfuerzo y no ser fácil para algunas personas. Si se propone dejar de fumar, pida información y ayuda en su Centro de Salud



el cuidado de los pies

- Examine sus pies todos los días. Si tiene dificultad utilice un espejo o pida ayuda a un familiar.
- Utilice calcetines para calentar los pies. No utilice botellas de agua caliente, estufas o mantas eléctricas porque pueden causar quemaduras.
- Es mejor limar las uñas que cortarlas. Recuerde que las uñas encarnadas pueden producir infecciones.
- Cualquier pinchazo o corte accidental también puede producirle infecciones: No camine descalzo.
- No utilice callicidas, ni se automedique.
- Lave sus pies todos los días, con agua que no supere los 36° de temperatura.
- Seque bien los pies, y especialmente entre los dedos. Utilice una toalla, ya que los secadores u otros aparatos pueden producirle quemaduras.
- Ponga crema hidratante en talones y dorso del pie, para evitar que la piel se reseque.
- Utilice un calzado cómodo, que se adapte bien a la forma de sus pies.
- Cada vez que se ponga los zapatos, revise su interior con las manos y asegúrese de que no haya ningún cuerpo extraño.

- Deseche los zapatos que estén rotos o deformados.
- Compre el calzado por la tarde, porque es cuando los pies están más dilatados.
- Los zapatos de cuero permiten la transpiración y ayudan a mantener los pies secos y limpios. Un buen zapato es además ligero de peso, con suela antideslizante y flexible, y con la puntera cuadrada.



registro de glucemia

Cumplimente periódicamente los resultados de los análisis que se hace, y las dosis de insulina que se pone.

Lleve la Cartilla consigo en cada consulta con el personal sanitario.

