

+ Recomendaciones para pacientes diagnosticados de diabetes +

Alcance: Todos los pacientes que han sido diagnosticados de Diabetes Mellitus tipo 2.

Usted ha sido diagnosticado de Diabetes Mellitus tipo 2, por lo que es recomendable que pida cita en el Servicio de Endocrinología para establecer un plan adecuado de actuación dependiendo de las necesidades específicas de cada persona.

Con esta información que se le proporciona, se pretende fomentar el autocuidado, así como conseguir que tenga los conocimientos suficientes tras el alta hospitalaria.

Recomendaciones generales:

Hay 3 pilares fundamentales en el control de la Diabetes Mellitus tipo 2:

1. Recomendaciones nutricionales

No existe una alimentación específica. La alimentación debe estar orientada a reducir el exceso de peso en caso de existir y reducir la aparición de enfermedades cardiovasculares, como ictus o enfermedades cardíacas. Para ello debe seguir una dieta variada, rica en frutas (que deben consumirse enteras, no en zumo, ni con azúcar añadido), verduras, legumbres, pescados y frutos secos, reduciendo el consumo de carnes rojas y grasas animales (quesos grasos, embutidos). En todo caso deberá evitar el consumo de azúcares simples (azúcar, edulcorantes, miel, zumos, refrescos, productos procesados, etc.). Evite también el consumo de alcohol.

Así, la reducción del exceso de peso corporal, el seguimiento de un patrón de alimentación saludable y un aumento de la actividad física representan las estrategias más importantes para mejorar el control de la diabetes.

La pauta de alimentación recomendada como tratamiento nutricional de la diabetes debe cumplir los siguientes objetivos:

- Aportar la energía adecuada a cada persona y dirigida a la disminución de peso si existe obesidad o sobrepeso.
- Limitar al máximo la cantidad de hidratos de carbono simples para evitar la elevación de azúcar en sangre, es decir, la hiperglucemia.
- Realista y adaptada a los gustos y cultura culinaria del paciente.
- Equilibrada y completa.

En resumen, se trata de una dieta saludable que debe mantenerse de forma crónica y que podría seguir cualquier miembro de la familia.

Lista de alimentos

Alimentos que no modifican la glucosa	Alimentos que modifican la glucosa y que deben consumirse con cierto control. <i>Hidratos de carbono complejos</i>	Alimentos que modifican la glucosa y que deberían eliminarse o tomar muy ocasionalmente <i>Hidratos de carbono sencillos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Verduras y hortalizas:</i> Preferentemente enteras o crudas. No abusar de purés o licuados. • <i>Proteínas:</i> Aves, carnes magras*, pescado y marisco, huevo. • <i>Grasas:</i> Aceite de oliva para cocinar y aliñar, aguacate. • <i>Infusiones y agua.</i> • <i>Frutos secos**:</i> naturales, crudos o tostados sin sal. • <i>Café o té</i> (sin azúcar añadido). 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cereales:</i> Arroz, pasta, cuscús, quínoa. Siempre se consumirá su versión integral. • <i>Tubérculos:</i> Patata, batata, boniato. • <i>Legumbres:</i> Lentejas, judías, guisantes, garbanzos, habas. • <i>Pan:</i> Barra integral, evitar panes de molde con azúcares añadidos. • <i>Fruta:</i> Consumir entera con piel, no zumos, no licuados ni deshidratadas. • <i>Lácteos:</i> Leche, yogur y queso. Desnatados o semidesnatados para evitar el exceso de grasa saturada. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Azúcares:</i> blanco, moreno, panela, sirope de agave, de abedul, de coco, fructosa, glucosa, sacarosa, néctar. Revisa que estos azúcares no estén presentes en el etiquetado • <i>Caramelos, gominolas y chicles.</i> • <i>Refrescos y bebidas azucaradas.</i> • <i>Zumos y licuados.</i> • <i>Mermelada y miel.</i> • <i>Bebidas alcohólicas</i> (incluido vino y cerveza). • <i>Pasteles, chocolates y bollería tanto industrial como casera.</i> • <i>Cereales de desayuno azucarados y galletas.</i> • <i>Helados, nata, mantequilla y margarina.</i> • <i>No se recomiendan los productos sin azúcar debido al exceso de polialcoholes.</i> • <i>Carnes procesadas y embutidos.</i>

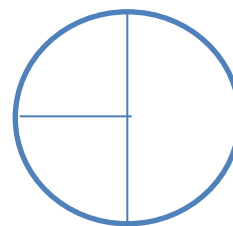
* 4 raciones por semana como máximo, preferible carne blanca (pavo, conejo y pollo) y escoger piezas magras retirando la grasa visible.

**aproximadamente 30 gramos al día.

El método del plato es un sistema sencillo para planificar menús saludables sabiendo escoger las cantidades adecuadas de cada uno de nuestros nutrientes.

El esquema sería:

- ✓ 50% del plato en forma de Verdura o ensalada.
- ✓ 25% en forma de proteína (carne, pescado, marisco y huevos).
- ✓ 25% de hidratos de carbono (farináceos, frutas, lácteos, hortalizas).



2. Ejercicio Físico

El ejercicio físico realizado de una forma regular es importante para el control de la enfermedad por distintos motivos:

- Ayuda a perder peso.
- Reduce los niveles de glucosa en sangre.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la calidad de vida.
- Aumenta del bienestar físico y mental.

Debe ser siempre adaptado a la edad, costumbres y el estado general de cada persona, pero es necesario que se realice actividad física frecuente.

Si el ejercicio es muy fuerte e irregular, y además se están usando fármacos hipoglucemiantes o insulina, existe el riesgo de que se produzcan situaciones de hipoglucemia que pueden resultar peligrosas. Es preferible el ejercicio moderado y regular al de gran intensidad en corto espacio de tiempo.

3. Tratamiento

Existen hoy en día gran variedad de fármacos orales e inyectables que nos ayudan a manejar niveles de glucosa en sangre, su médico le indicará cuál es el mejor tratamiento para usted.

Se recomienda seguimiento periódico en consulta de Endocrinología o Medicina Interna para establecer un plan adecuado de actuación dependiendo de las necesidades de cada persona.

Recomendaciones para realizar una medición correcta de los niveles de glucosa en sangre:

- Lave sus manos con agua templada y jabón antes de realizar cualquier manipulación. Asegúrese de realizarlo con las manos bien secas.
- Pulse el dispositivo pinchador sobre la zona elegida/masajeada para obtener la muestra de sangre.
- No utilice la primera gota de sangre.
- Presione el dedo para obtener la segunda gota de sangre y póngala en contacto con la tira reactiva.
- Sólo hay que acercar la gota de sangre a la banda de la tira, es ésta la que absorbe la sangre (no es necesario arrastrar ni empapar la tira reactiva).
- Su glucómetro indicará el momento en el que se ha completado el proceso de medición.
- En caso de que el glucómetro se apague, saqué la tira e introdúzcala nuevamente.
- Evite tocar durante todo este proceso el “sensor” que tiene la tira.
- Guarde las lancetas y tiras reactivas en su envase original bien cerrado para evitar que se estropeen o contaminen, y compruebe la fecha de caducidad.

- Deseche las lancetas y tiras reactivas de forma adecuada, según le haya indicado su equipo sanitario.
- Realice un registro manual o electrónico de los valores de glucosa indicando el momento del día y la hora en que se realizó, así como cualquier situación que pudo afectar a los mismos.

IMPORTANTE: Pregunte a su médico o al personal de enfermería cualquier duda acerca de la técnica de medición de los niveles de glucemia, el funcionamiento y manejo del glucómetro.

Recomendaciones sobre hipoglucemias e hiperglucemias y modo de actuación para personas con diabetes

HIPOGLUCEMIAS:

Se produce una hipoglucemia cuando el nivel de azúcar en sangre está **por debajo de 70 mg/dl**.

Puede darse por varios motivos:

- Ha usado una dosis inadecuada de insulina o de los antidiabéticos orales.
- Ha comido menos de lo que debería, ha retrasado la hora de comer o no ha realizado alguna comida.
- Ha realizado mayor actividad física de lo habitual.
- Ha ingerido alcohol.
- Está viviendo una situación que le produce estrés o ansiedad.
- Está enfermo.

Los signos y síntomas más frecuentes varían en función de la gravedad de la misma, pero pueden ser tales como mareo, palidez, sudoración fría, temblor, nerviosismo, hambre intensa, dolor de cabeza, etc. y si no se trata o no se detecta podría llegar a desmayarse.

¿Qué debo hacer?

Si está consciente, debe de aplicar la REGLA DEL 15, que consiste en:

- Consumir 15 gramos de carbohidratos de rápida absorción
- Comprueba tus niveles de glucosa nuevamente a los 15 minutos. Si el valor permanece por debajo de 70 mg/dl, repite el tratamiento con 15 gramos más de carbohidratos de rápida absorción.
- Repite los pasos anteriores hasta obtener niveles de glucosa por encima de 70 mg/dl.

Absorción rápida		Absorción lenta
15g de glucosa (gel, solución oral, tabletas...) 	ESPERAR 15 MINUTOS  	3 galletas María 
15g de azúcar 		1 pieza de fruta 
175 ml de zumo o refresco azucarado 		1 vaso de leche 
1 cucharada sopera de miel (15 ml) 		30 g de pan 

Una vez recuperada una cifra superior a 70 mg/dl hay que ingerir alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción más lenta y progresiva.

Si la hipoglucemia es tan severa que se pierde el conocimiento, el paciente está semi-incosciente, o presenta somnolencia excesiva, no debe consumir alimentos de forma oral, hay que administrarle GLUCAGÓN.

Familiares u otras personas próximas deberían aprender a identificar una hipoglucemia y estar entrenados para actuar y poder administrarle GLUCAGÓN (medicación que un paciente con Diabetes siempre debería de tener cerca) ya sea el inyectado (GlucaGen) o inhalado (Baqsimi).

Avisar inmediatamente a los servicios sanitarios 112

HIPERGLUCEMIA

Consideramos Hiperglucemia cuando los niveles de glucosa en sangre **son superiores a 250 mg/dl**.

Las causan suelen ser:

- Errores en la administración de la dosis de insulina (o de los antidiabéticos orales).
- Aumento en la ingesta de hidratos de carbono.
- Disminución de la actividad física sin ajustar la dieta y/o dosis de insulina.

- Infecciones.
- Situaciones muy estresantes o emocionales.

Los síntomas suelen ser deseo frecuente de orinar, sed intensa, boca seca, piel seca, mucosas secas, picor en genitales, visión borrosa, irritabilidad...Estos síntomas son debidos a que en el organismo hay insulina, aunque en cantidades insuficientes.

Cuando la deficiencia de la insulina es casi absoluta, aparecerá la cetosis con los siguientes síntomas: Pérdida de peso, debilidad, perdida de la musculatura, náuseas, vómitos, dolor abdominal, olor afrutado en el aliento, cansancio.

¿Qué debo hacer?

Cualquier situación que pueda deteriorar el control glucémico requiere controles de glucemia más frecuentes.

En caso de glucemias elevadas, es importante que se valore por su médico habitual.

Si tiene dolor de estómago, náuseas o vómitos debe acudir al servicio de urgencias para recibir el tratamiento adecuado.