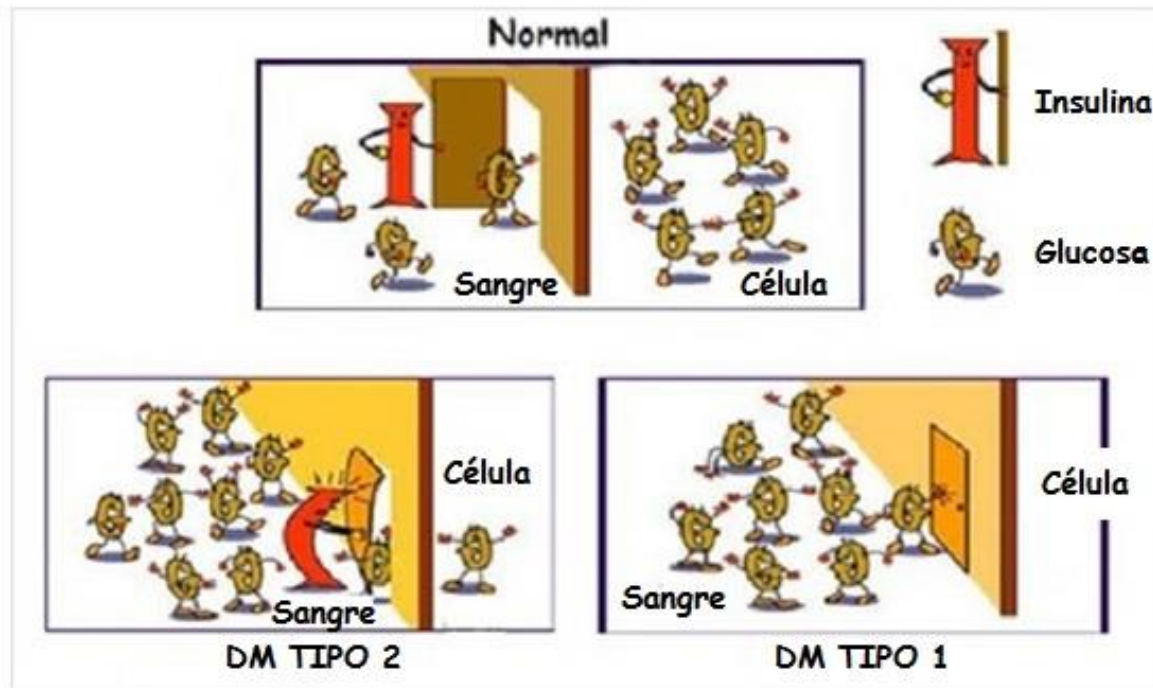


EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA GRUPAL

SESIÓN 1

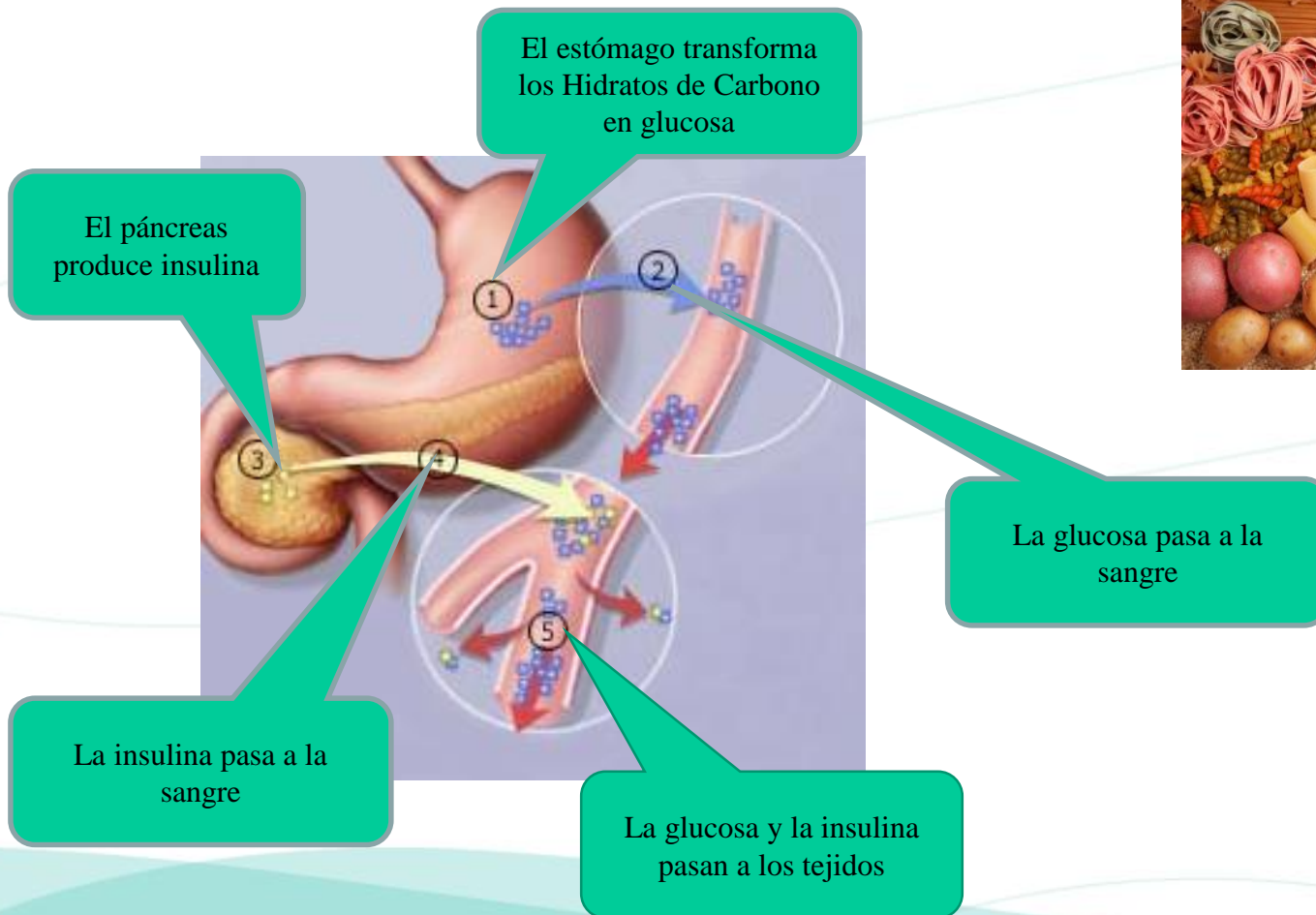
¿QUÉ ES LA DIABETES?

- Es una enfermedad en la que falta en el organismo una hormona que se llama insulina, que se produce en el páncreas.



La insulina abre la puerta de las células para que pase la glucosa.

¿QUÉ ES EL PÁNCREAS?



¿DE DONDE SALE LA GLUCOSA?



¿PARA QUÉ SE UTILIZA LA GLUCOSA?



GLUCOSA

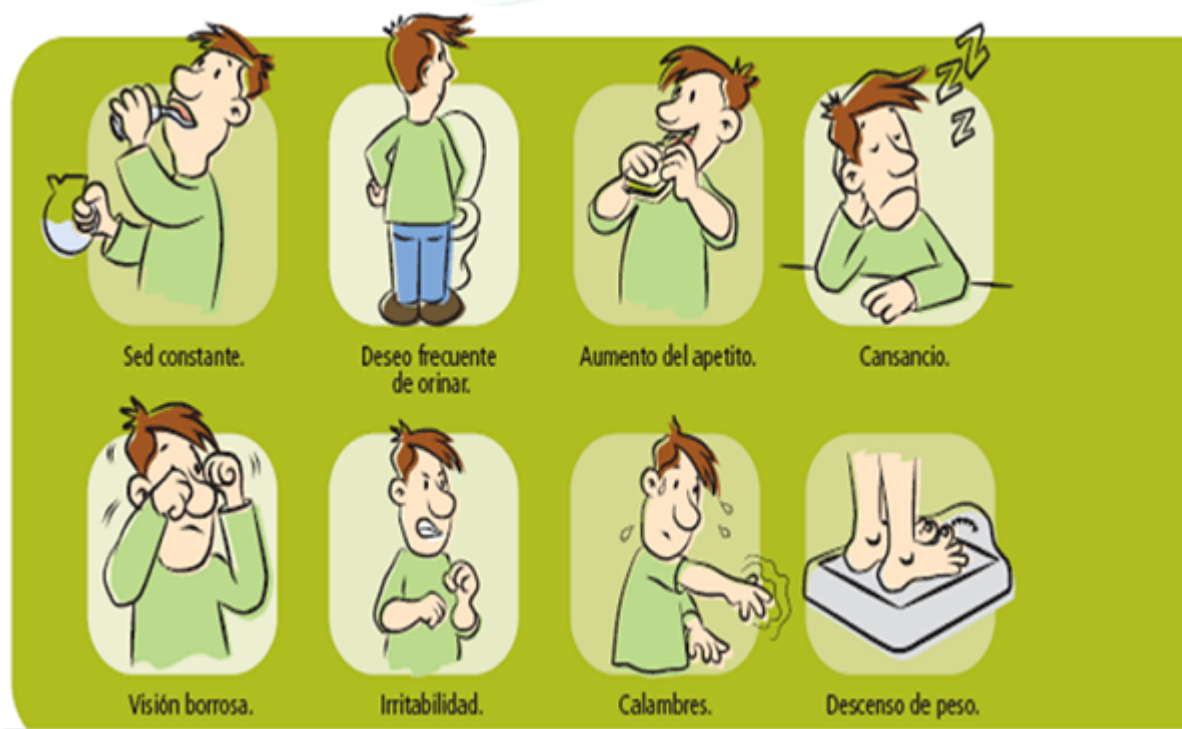


La glucosa se quema dentro de las células produciendo energía para que nuestro organismo funcione.



SÍNTOMAS DE DIABETES

¿Cómo se enteró de que era diabético?



¿La diabetes es hereditaria?

¿La edad afecta?

¿La obesidad afecta?



¿CUÁL ES LA CIFRA NORMAL DE GLUCOSA?

- Depende de cada persona.
- En una persona no diabética entre 70-100 mg/dl
- En una persona con diabetes lo más cercano a 100mg/dl

¿HAN TENIDO ALGUNA VEZ UN “BAJÓN DE AZÚCAR”?



•Se puede considerar debajo de 70 mg/dl

¿POR QUÉ CREEN QUE PASÓ?

CAUSAS DE LA HIPOGLUCEMIA

- Disminución o retraso en la comida de cualquier alimento.
- Aumento de la actividad física y no modificar la insulina.
- Errores en la dosis de insulina o del uso de algunos antidiabéticos
- Mala técnica de inyección
- Ingesta excesiva de alcohol

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITARLO?

- No dejar de comer
- Mirarse la glucemia
- Tomar un suplemento extra en caso de ejercicio intenso
- Enseñar el tratamiento a familiares y personas cercanas
- Ante cualquier hipoglucemia hay que ver cuál es la causa y prevenirla.

¿QUÉ HICIERON? ¿CÓMO SOLUCIONAMOS LA HIPOGLUCEMIA?

REGLA DEL 15

- 15 g de HC rápidos
- Gel de glucosa, azúcar, bebida azucarada, etc.
- Emplear siempre lo que se pacte.



“REGLA DEL 15”: Administrar 15 g de glucosa (o equivalencia), reevaluar la glucemia capilar en 15 min., y si persiste < 70 mg/dl o no ha mejorado la situación, repetir la ingesta de 15 g de glucosa.

- Puede ser aconsejable control de glucemia a los 60 minutos.

¿HAN TENIDO ALGUNA VEZ ALGUNA “SUBIDA DE AZÚCAR”?

➤ Hiperglucemia es subida de azúcar por encima de 250 mg/dl

SINTOMAS

- Muchas ganas de orinar
- Mucha sed
- Mucha hambre
- Visión borrosa
- Piel seca
- Somnolencia
- Nauseas



MÁS SED,
BOCA SECA



MÁS GANAS
DE ORINAR



OTROS NO
NOTAN NADA



MÁS HAMBRE

Mensaje: en caso de hiperglucemia acudir al profesional sanitario.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES?

Alimentación y ejercicio...

y si no mejora, medicamentos



- ACTIVIDAD



- REPASO

- FICHA “MIS OBJETIVOS”

