

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA GRUPAL

SESIÓN 4

¿Qué medicación toman?

Diferencia entre antidiabéticos orales e insulina



¿PRODUCE HIPOGLUCEMIA LA MEDICACIÓN QUE TOMAN?

ANALOGOS LENTAS/ULTRALENTAS:	ANALOGOS RÁPIDAS/ ULTRARRÁPIDAS:
 Levemir® Innolet®	 Humalog® KwikPen®
 Levemir® FlexPen®	 Apidra® Solostar®
 Lantus® Solostar®	 NovoRapid® FlexPen®
 Lantus® Optiset®	



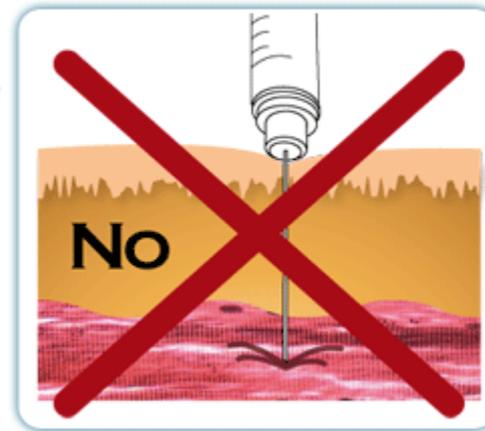
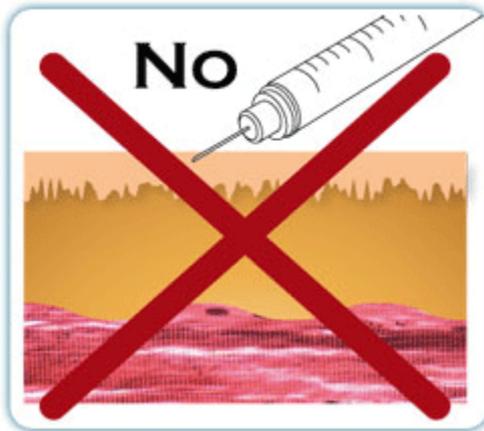
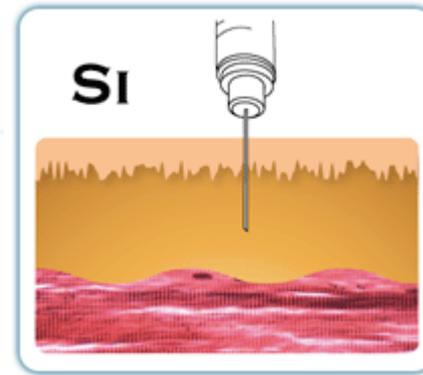
¿ES IMPORTANTE TOMAR LA MEDICACIÓN A LA HORA RECOMENDADA?



EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS ANTIDIABETICOS

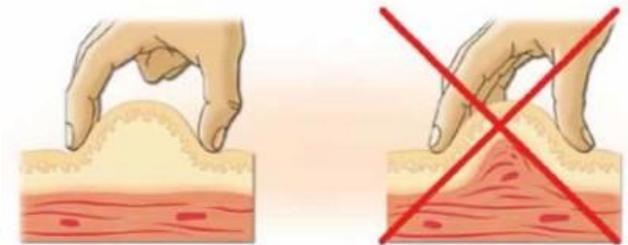
- Hipoglucemia.
- Molestias estomacales y del intestino.
- Pérdida de apetito.
- Aumento o pérdida de peso.
- Urticaria y picores.
- Enrojecimiento facial provocado por el efecto combinado de medicación y alcohol.

CÓMO INYECTAR LA INSULINA



TÉCNICA DEL PELLIZCO

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Colocar una aguja nueva.
3. Purgar el vial.
4. Cargar la pluma con la dosis de insulina que se ha de administrar.
5. Coger la pluma en una mano y con la otra coger un pellizco.
6. Inyectar verticalmente si hay mucha grasa o la aguja es corta. Si hay poca grasa o la aguja es larga se inyectará inclinado.
7. Contar de 5 a 10 segundos antes de retirar la aguja.



PLIEGUE DE LA PIEL CORRECTO E INCORRECTO

Si no se realiza o se hace de forma inadecuada, la aguja llega al músculo y la insulina puede absorberse más deprisa, provocando hipoglucemias.

POR QUÉ NO REUTILIZAR LAS AGUJAS

Aguja nueva

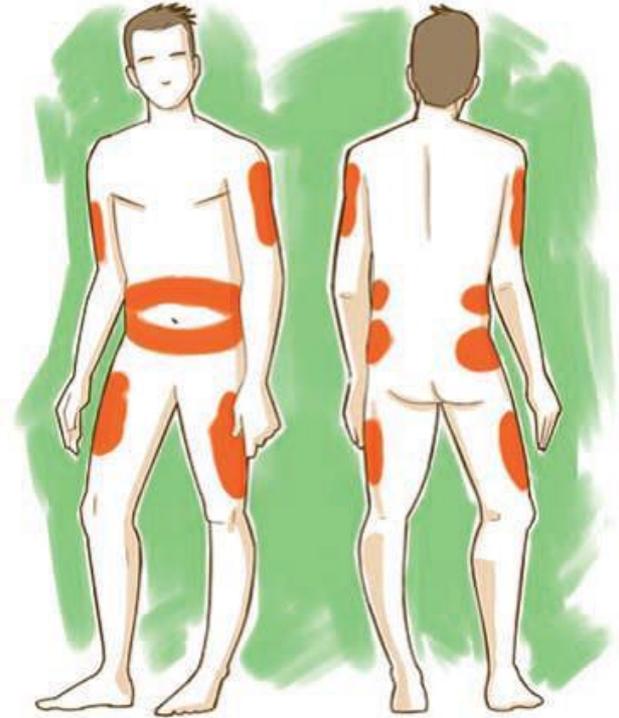


Aguja reutilizada



ROTACIÓN

- Rotación de las zonas para evitar acúmulos de grasa (hipertrofias) poco estéticos y que dificultan la correcta acción de la insulina.
- En caso de hipertrofias, se debe dejar de utilizar esta zona y buscar otras zonas para administrar la insulina.



TÉCNICA DE AUTOCONTROL



**Preparar
el pinchador**



**Lavar con
agua templada**

**¡NO USAR
ALCOHOL!**



**Dedo
hacia abajo**



**Pinchar
en el lateral**

COMPLICACIONES CRÓNICAS

- Problema renal: en cada analítica se les revisa (al menos dos al año)
- Corazón y enfermedad vascular cerebral: ECG cada dos años y análisis (al menos dos al año)
- Problema visual: como mínimo se les revisará cada dos años
- Problema de pies: como mínimo se les hará una revisión completa una vez al año

CELEBRACIONES



Sustituciones



Fruta → 1 porción pequeña de pastel (sacarina)
Fruta → 1 ración pequeña de turrón



PARA VIAJAR

- Una identificación de que padeces diabetes, por si acaso
- Llevar tratamiento suficiente para todo el viaje
- Si utilizas tiras de glucemia y glucómetro, no te las olvides
- Hay que llevar la insulina siempre en bolso de mano: no facturarla nunca si se va en avión, o meterla en un maletero, dejarla al sol...
- Si se va a viajar a algún país con otra cultura de alimentación consultar con su enfermero antes de viajar.

¿HAN TENIDO ALGUNA VEZ DIARREA INTENSA?

Deben tomar líquidos abundantes:

agua de arroz, limonada alcalina, bebidas isotónicas, té...

Puede comer

- ✓ Puré de zanahoria
- ✓ Puré de patata
- ✓ Manzana rallada
- ✓ Fruta hervida
- ✓ Carne / pescado plancha o hervido
- ✓ Arroz hervido
- ✓ Sopa de sémola
- ✓ Yogurt natural descremado sin azúcar

Evitar

- ✓ Leche
- ✓ Legumbre
- ✓ Frutas crudas
- ✓ Verduras crudas
- ✓ Cocidos, guisos y fritos

DIABETES Y VÓMITOS

Recomendaciones:

- Tomar abundantes líquidos azucarados a lo largo del día
- Cambiar los alimentos sólidos por pastosos o líquidos.
- Es importante que no deje de comer
- Evitar los olores “fuertes”, pues estimulan el centro del vómito.
- No debe acostarse al finalizar de comer.

DIABETES Y FIEBRE

- tomar 2-3 litros de agua en 24 horas y de electrolitos (caldo vegetal con sal, zumos). personas mayores pierden la sensación de :
- Tomar hidratos de carbono: mantener la alimentación habitual, si no tomar alimentos pastosos o líquidos.
- Suspender temporalmente la metformina en caso de fiebre alta.



Si el paciente está en tratamiento con insulina lenta

- En cualquiera de los casos anteriores:
- diarrea
- vómitos
- fiebre
- **NUNCA** debe dejar de ponerse la insulina lenta.

REPASO

FICHA "MIS OBJETIVOS"

