

# Consejos útiles de Autocuidado

Para paciente diabético  
tipo 2



1. Consejos generales sobre la Diabetes 3
2. Consejos sobre alimentación 5
3. Consejos sobre ejercicio físico 8
4. Consejos para evitar las complicaciones 11
5. Consejos sobre el pie diabético 13
6. Consejos sobre los fármacos orales 15
7. Consejos sobre la insulina 17
8. Consejos sobre la hipoglucemia 19
9. Consejos sobre el autoanálisis 22
10. Consejos para las fiestas 24
11. Consejos para los viajes 26
12. Consejos para los días de enfermedad 28
13. Consejos para las creencias erróneas 30
14. Consejos psicológicos 33

# 01

## ■ CONSEJOS GENERALES

### SOBRE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que se diagnostica cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre supera unos determinados valores.

#### ¿SOY DIABÉTICO?

**1 ¿Cuándo se diagnostica la diabetes?** Se considera que una persona tiene diabetes si la cifra de glucosa basal (en sangre venosa en ayunas) es igual o superior a 126 mg/dl, en al menos dos ocasiones diferentes; si es mayor de 200 mg/dl en una determinación al azar (más la existencia de síntomas de diabetes), o con una prueba de sobrecarga oral de glucosa superior a 200mg/dl a las 2 horas.

**2 ¿Es una enfermedad común?** Sí, es muy común. Afecta al 6-10% de la población adulta, con previsiones de aumento en los próximos años. Es más frecuente en las personas mayores de 65 años.

**3 ¿Por qué se produce la diabetes?** La diabetes se produce por la secreción inadecuada de insulina por parte del páncreas y/o a la disminución de su efecto en el organismo.

**4 ¿Qué síntomas produce la diabetes?** Puede no manifestar síntomas o producir aumento llamativo de la sed y de la cantidad de orina, así como cansancio y pérdida de peso.

**5 ¿Hay varios tipos de diabetes?** Sí. **Diabetes tipo 1** (suele iniciarse en la infancia/adolescencia), **Diabetes tipo 2** (es diez veces más frecuente que el tipo 1, aparece sobre todo en la edad adulta y aumenta con la edad) y **Diabetes gestacional** (se inicia en el embarazo en una mujer que previamente no era diabética).

**6 ¿Por qué es importante la diabetes?** Porque puede producir, sobre todo en casos no bien controlados, complicaciones que afectan especialmente al sistema cardiovascular (infarto de miocardio y trombosis cerebral), así como al sistema nervioso, riñón, y órganos de la visión.

**7 ¿Se asocia la diabetes a otros factores de riesgo cardiovascular?** Es frecuente la asociación a hipertensión arterial, colesterol elevado, tabaquismo, sobrepeso y obesidad, lo cual favorece el desarrollo precoz de complicaciones vasculares.

**8 ¿Qué es lo más importante del tratamiento?** Para una persona con diabetes es tan importante el control de la glucemia (nivel de azúcar en la sangre), como el control del peso, la tensión arterial, las grasas (colesterol y triglicéridos), y el abandono del hábito de fumar.

**9 ¿Se puede prevenir la diabetes?** La diabetes tipo 2 puede prevenirse evitando el sobrepeso mediante una alimentación equilibrada: aumento del consumo de frutas y verduras y disminución del consumo de grasas, junto a una actividad física regular, como caminar media hora todos los días.

**10 ¿Es muy grave ser diabético?** La diabetes es una enfermedad importante, pero se puede aprender a controlarla. Si usted se cuida y maneja bien la enfermedad se sentirá mejor y podrá evitar o retrasar los problemas de salud debidos a la diabetes.

**Conocer mejor su enfermedad le ayuda a vivir como los demás.**

# 02

## ■ CONSEJOS GENERALES

### SOBRE ALIMENTACIÓN



**Una alimentación es completa cuando aporta la cantidad suficiente de energía para alcanzar y mantener el peso adecuado e incluye las vitaminas y minerales necesarios**

## **LAS DIETAS CON PAN SON MENOS.**

**1 ¿Por qué es tan importante la alimentación?** La alimentación es una parte fundamental del control de la diabetes y contribuye a retrasar o evitar la aparición de complicaciones.

**2 ¿Qué hay que cambiar de la alimentación?** La alimentación del paciente con Diabetes, es similar a la de cualquier persona. Deben repartirse los alimentos a lo largo del día, evitando comidas copiosas que elevan la glucosa. Se aconseja realizar 5 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).

**3 ¿A qué llamamos una alimentación equilibrada?** La alimentación equilibrada debe incluir distintos tipos de alimentos en las cantidades adecuadas. La alimentación de cada día debería incluir:

De cuatro a seis intercambios (raciones) de hidratos de carbono y legumbres: pan (un intercambio (ración) es igual a dos biscotes ó una rebanada), cereales (un intercambio (ración)= dos cucharadas soperas), pasta (un intercambio (ración)= dos cucharones cocidos), legumbre (un intercambio (ración)= dos cucharones cocidos) o patata (un intercambio (ración)= una patata mediana pelada)

De tres a cinco intercambios (raciones) de verduras: se pueden consumir libremente, pero hay que restringir las habas, guisantes y zanahorias

De dos a cuatro piezas de fruta de tamaño mediano.

De dos a tres intercambios (raciones) de lácteos: leche (un intercambio (ración)= 200 ml. leche), o yogurt ( un intercambio (ración)= dos yogures desnatados o queso fresco (un intercambio (ración)= 50grs).

De dos a tres intercambios (raciones) de proteínas: pescado (un intercambio (ración)= 150grs), carne blanca (un intercambio (ración)= 100-120 grs.) carnes rojas (un intercambio (ración)= 80-100 grs.)

- Huevo: cuatro ó cinco a la semana si no hay contraindicación.
- Cantidades pequeñas de grasas y aceites (de dos a cuatro cucharadas soperas/día según las calorías de la dieta).
- De 1,5 a 2 litros de agua/día.

**4 ¿Por qué se insiste en que hay que tomar fibra?** El consumo de fibra (Verduras, legumbres, cereales y fruta), disminuye la absorción de glucosa y colesterol de los alimentos ingeridos, reduciendo sus niveles en sangre.

**5 ¿Y si no puedo tomar azúcar?** Para endulzar las comidas se deben elegir edulcorantes de bajas calorías como sacarina, aspartamo o ciclamato.

**6 ¿Cómo sé lo que llevan los alimentos elaborados?** Es importante identificar la composición de los alimentos elaborados leyendo las etiquetas de cada producto.

**7 ¿Cuál es la mejor forma de preparar los alimentos?** Se aconseja cocinar los alimentos de forma sencilla: a la plancha, cocidos o al vapor, evitando guisos, salsas, sopas grasas, rellenos, carnes empanadas, etc. No use dos veces el mismo aceite para freír.

**8 ¿Y las grasas?** Disminuya el consumo de grasas en las comidas. Las grasas más perjudiciales son las de origen animal (manteca, carnes rojas, embutidos, yema de huevo, nata) y algunas de origen vegetal (aceite de cacahuete, coco y palma), que suelen utilizarse en bollería. Retire en crudo la grasa de la carne y la piel del pollo.

**9 ¿Puedo tomar alcohol?** El alcohol no está prohibido, pero aporta calorías innecesarias. No tome licores. Puede acompañar la comida con 1 vaso de vino al día (si no se lo desaconsejan por otra razón). La cerveza, con o sin alcohol, tiene azúcares y muchas calorías.

**10 ¿Cómo conseguir y mantener el peso adecuado?** La dieta, junto con el ejercicio, ayuda a alcanzar y mantener el peso adecuado. Cuando exista un sobrepeso, será necesario reducir las calorías.

**Método del plato:** Un ejemplo de cómo debe ser el plato que contenga la comida principal sería:

½ plato con verduras cocidas o crudas.

¼ del plato para carne, pescado o huevo.

¼ del plato para las patatas, legumbres, arroz, pasta, etc.

Aparte, hay que añadir el pan (unos 40 grs, preferiblemente integral), y la fruta (una pieza mediana).

**Método de la mano:** Esta herramienta recuerda que los cinco dedos hacen alusión a realizar 5 comidas al día e ingerir 5 raciones diarias de frutas y verduras, y que para disfrutar de una buena salud y sentirse con una actitud positiva y enérgica, es imprescindible alimentarse de forma variada y equilibrada y comer “según el tamaño de tus manos”.

**“Comer sano” es comer de todo con medida.**

# 03

## ■ CONSEJOS GENERALES

### SOBRE EJERCICIO



La actividad física debe adaptarse a la edad, capacidad, gustos y posibilidades de cada persona. Está demostrado el beneficio para la salud de caminar 30-45 minutos diarios. En cambio, el ejercicio extenuante puede ser peligroso, especialmente en personas no entrenadas y sin una evaluación cardíaca previa.

## CONTRA LA DIABETES... ¡HAY QUE MOVERSE!

**1 ¿Por qué se recomienda hacer ejercicio?** El ejercicio mejora la salud, nos hace sentir mejor, contribuye al control de la Diabetes y a la prevención de sus complicaciones.

**2 ¿La práctica de ejercicio mejora el control del azúcar?** La contracción muscular provocada por el ejercicio consume glucosa de la sangre y previene las complicaciones de la diabetes. Sus beneficios se producen a muchos otros niveles: mejora las cifras de tensión arterial, de colesterol y la función cardiovascular.

**3 ¿Cual es la edad adecuada para hacer ejercicio?** No importa la edad para empezar a hacer ejercicio. Sus efectos positivos están demostrados en todas las edades.

**4 ¿De dónde saco tiempo?** No es necesaria mucha dedicación, cosas tan sencillas como pasear o usar las escaleras en vez del ascensor no sólo son mejor que nada, sino que pueden ser suficientes –junto con la dieta- para controlar la diabetes. Las actividades pueden ser compatibles con la vida diaria.

**5 ¿Más ejercicio, con todo lo de la casa?** ¡OJO! Las tareas domésticas no sustituyen el ejercicio físico.

**6 ¿Qué tipo de ejercicio?** El ejercicio más recomendable es el aeróbico (baja intensidad y larga duración) como caminar, nadar, bici, etc. Lo mejor es practicarlo de forma regular, con un aumento progresivo. Comience despacio, caminando cinco minutos cada día. Continúe hasta alcanzar 30 minutos al menos 5 días a la semana.

**7 ¿Como saber si el ejercicio es el adecuado?** La intensidad del ejercicio puede controlarse midiendo nuestra frecuencia cardíaca. Lo idóneo es alcanzar el 60-70 % de la frecuencia cardíaca máxima (FCM). Ésta se calcula con la fórmula: 220 menos la edad. Por ejemplo, si tiene 50 años, la FCM sería  $220-50= 170$  pulsaciones por minuto, y lo idóneo sería entre 102 y 119. Otra forma sencilla sería andar lo suficientemente rápido como para que pueda hablar pero no pueda cantar.

**8 ¡No noto nada!** Tenga paciencia; los beneficios del ejercicio necesitan constancia y son mayores cuanto más tiempo se mantienen.

**9 ¿Puedo empezar cuándo quiera?**

Consulte con los profesionales sanitarios que le atienden antes de iniciar un programa de ejercicio físico.

**10 ¿Tengo que tener alguna precaución?**

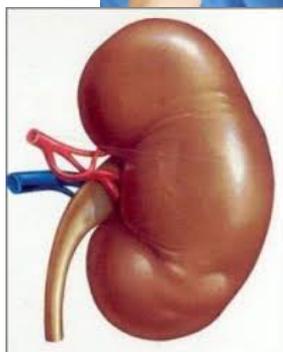
- Lleve 2-4 azucarillos, o *Glucosa* por si tiene una hipoglucemia.
- Procure hacer ejercicio en compañía.
- Use calzado adecuado y calcetines de algodón.
- Revise sus pies después del ejercicio.
- Consulte a su médico: si usa insulina, toma pastillas antidiabéticas, o tiene problemas cardiacos, neurológicos o de retina.

**La práctica regular de actividad física es la mejor medicina contra la diabetes.**

# 04

## ■ CONSEJOS PARA EVITAR

### LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES



[www.aaa.com](http://www.aaa.com)



La diabetes está asociada a diversas complicaciones graves, tanto cardiovasculares (aumenta el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral y mala circulación en piernas y pies), como no cardiovasculares (complicaciones en la vista, enfermedades del riñón y nervios periféricos). Estas complicaciones disminuyen la calidad y la esperanza de vida y se pueden reducir llevando una alimentación adecuada, haciendo ejercicio y vigilando su aparición.

**SI EXISTE BUEN CONTROL, LAS COMPLICACIONES SON LO ÚLTIMO.**

- 1 Mantenga las cifras de azúcar en sangre en el nivel recomendado.**  
Glucemia en ayunas entre 70-130 mg/dl y menor de 180 mg/dl 2 horas después de las comidas. Hemoglobina glicosilada inferior a 7% (HbA1c < 7%).
- 2 Presión arterial por debajo de 130/80 mm.Hg.**
- 3 Nivel de colesterol “malo” por debajo de 100 mg/dl** (colesterol LDL <100 mg/dl).
- 4 Si fuma: deje de fumar.** Pida ayuda en su centro de salud si es preciso.
- 5 Baje de peso si es necesario** y aumente su actividad física.
- 6 Tome la medicación como le ha indicado su médico/enfermera.**
- 7 Pregunte a su médico si debe tomar aspirina todos los días.**
- 8 Visite regularmente al oftalmólogo.**
- 9 Acuda a las visitas que le recomienden en el centro de salud.**
- 10 Hágase los controles analíticos que le recomiende su médico/enfermera.**

Para evitar las complicaciones es importante que la glucemia sea lo más normal posible y que otros factores de riesgo cardiovascular (presión arterial elevada, colesterol alto, consumo de tabaco y/o exceso de peso) estén controlados.

# 05

## ■ CONSEJOS SOBRE EL PIE DIABÉTICO



Los pies nos permiten desplazarnos, movernos, caminar..... nos dan independencia. Las personas que padecen diabetes pueden presentar con el tiempo una alteración de la sensibilidad y de la circulación. Los pies pueden afectarse seriamente, aumentando el riesgo de sufrir heridas e infecciones, lo cual disminuye la calidad de vida y pueden conducir incluso a la amputación.

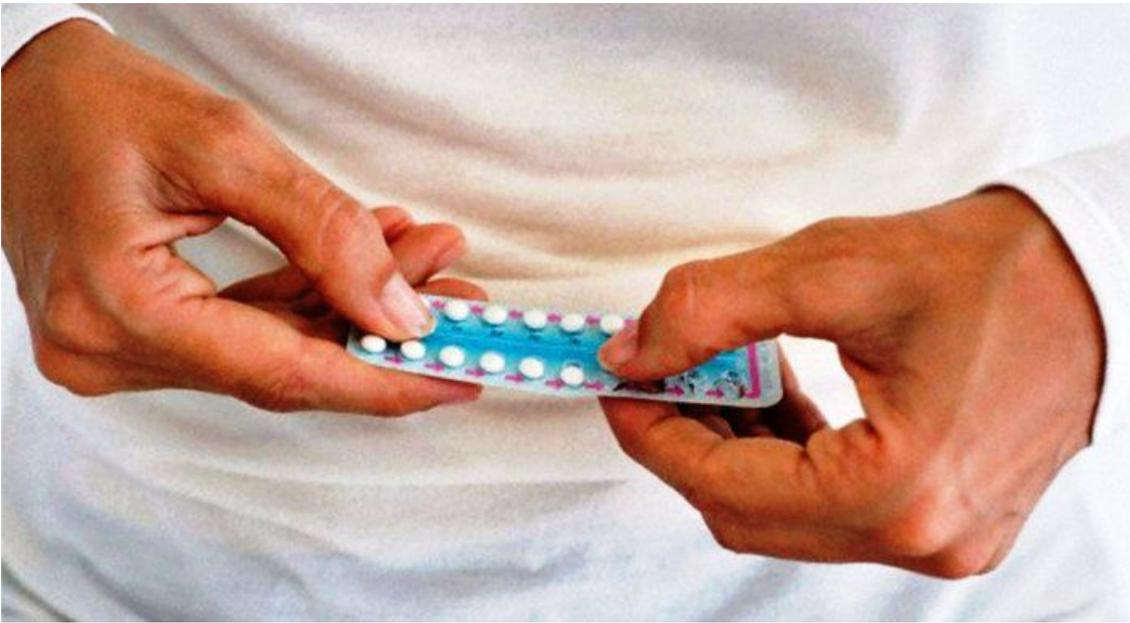
**NO OLVIDE QUE LA PREVENCIÓN MAS EFECTIVA DEPENDE DE USTED.**

- 1** Realice una inspección diaria de los pies comprobando la ausencia de lesiones.
- 2** Lávese los pies todos los días con agua tibia y no los deje en remojo.
- 3** Corte las uñas adecuadamente o mejor use una lima.
- 4** Tras el lavado utilice una crema hidratante, pero no la aplique entre los dedos. No use polvos de talco.
- 5** Utilice calcetines o medias de lana o algodón que no tengan costuras ni elásticos.
- 6** Utilice un calzado adecuado, use zapatos que calcen bien y le permitan mover los dedos. Revise con la mano el interior de los zapatos antes de ponérselos, por si hay rugosidades o imperfecciones que pudieran dañarle el pie. Nunca camine descalzo.
- 7** Visite con regularidad al podólogo.
- 8** Si detecta lesiones en los pies nunca manipule las lesiones, consulte al personal sanitario que le atiende y nunca trate de quitarse usted mismo los callos. No utilice callicidas.
- 9** No aplique frío o calor directamente en los pies. No se siente cerca del fuego o los radiadores.
- 10** Comunique a su médico/a o enfermero/a cualquier señal de peligro, como son:
  - Aparición de pus debajo de la uñas o en el centro de los callos.
  - Cambio en el color de los pies (zonas rojas, azuladas o negras).
  - Frialdad, dolor o alteración de sensibilidad en los pies.

**Esta complicación se puede evitar. En sus manos está el control.**

# 06

## ■ CONSEJOS SOBRE LOS FÁRMACOS ORALES



En general el tratamiento de la diabetes tipo 2 se hace de forma progresiva. Se inicia modificando la dieta, aumentando la actividad física y tomando un fármaco. Si el control de la glucemia no es adecuado se asocia un segundo fármaco, y si ello no es suficiente se puede asociar un tercero o se combina el tratamiento oral con insulina.

## **PASTILLAS: ¡TOMARLAS Y TOMARLAS BIEN!**

**1** Los antidiabéticos orales son las pastillas que se utilizan para bajar el azúcar.

**2** Hay muchos tipos de pastillas que actúan de diferentes formas. Su médico/a elegirá el tratamiento más adecuado.

**3** Nunca cambie o tome la medicación de otra persona. Aunque todas bajan el azúcar, lo hacen de distinta manera y pueden aparecer efectos secundarios.

**4** Aunque comience a tomar pastillas debe seguir haciendo dieta y ejercicio.

**5** No debe modificar la dosis salvo por indicación médica. Es importante saber que por encima de la dosis máxima no se obtienen mejores resultados.

**6** Indique siempre los fármacos que está tomando, lleve apuntado sus nombres, la dosis y la hora del día a la que tiene que tomar las pastillas.

**7** Riesgo de hipoglucemia. Hay que solucionarlo rápidamente tomando algo dulce y consultar con su médico después, ya que puede ser necesario modificar la toma de las pastillas. Cuando la hipoglucemia aparece, en tratamiento combinado con “acarbosa”, debe tratarse con glucosa pura. Si es su caso, llévelo en el bolsillo.

**8** A veces para controlar bien los niveles de azúcar es necesario añadir insulina al tratamiento.

**9** Nunca deje de tomar la medicación sin consultar con su médico/a.

**10** Si tiene que tomar otra medicación, por algún otro motivo, comuníquese a su médico/a.

La eficacia de los antidiabéticos orales depende de que se tomen adecuadamente.

# 07

## ■ CONSEJOS SOBRE LA INSULINA



**Actualmente la insulina es el único tratamiento para la diabetes tipo 1 y es necesaria en muchos casos de diabetes tipo 2, sola o en combinación con fármacos orales.**

## **LA INSULINA ES BENEFICIOSA, ¿POR QUÉ?**

**1 ¿Qué es la insulina?** Es una hormona cuya principal función es regular los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre.

**2 ¿Por qué necesito o puedo llegar a necesitar insulina?** En general, necesitará insulina cuando los otros tratamientos no sean suficientes para controlar su diabetes. También puede necesitarla durante algunos días en situaciones de descontrol del azúcar o ante la aparición de alguna enfermedad.

**3 ¿Cuál es la principal ventaja de la insulina?** Que permite un buen control del azúcar en sangre (glucemia), mejora el control de los síntomas y disminuye las complicaciones crónicas.

**4 ¿Y su principal desventaja?** A veces se producen bajadas de azúcar (hipoglucemias), que en ocasiones pueden ser graves.

**5 ¿Existen distintos tipos de insulina?** Sí, y la forma de utilizarla es distinta según cada tipo. Por eso lo mejor es seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios.

**6 ¿Cuántos sistemas de uso de insulina existen?** Varios. Pida a profesionales sanitarios que le ofrezcan todos los sistemas de inyección que hay, así podrá elegir el que mejor se adapte a su estilo de vida.

**7 ¿A qué hora debo pincharme la insulina?** Depende del tipo de insulina. Siga las indicaciones de los sanitarios.

**8 ¿Dónde se pincha la insulina?** Existen varias posibilidades y depende del tipo de insulina que utilice, del momento del día en que se pinche, etc. Es importante ir cambiando la zona del pinchazo.

**9 ¿Debo cambiar la forma de controlar mi azúcar al usar insulina?** Sí. Cuando se usa insulina es necesario hacerse controles de azúcar más a menudo en el domicilio.

**10 ¿Cómo va a afectar el uso de insulina a mi calidad de vida?** El tratamiento con insulina no es un castigo. Es una forma más de controlar correctamente el azúcar.

**Si en la evolución de la enfermedad es necesario usar insulina, no debe demorarse**

# 08

## ■ CONSEJOS SOBRE LA HIPOGLUCEMIA



**Los síntomas de la hipoglucemia pueden ser diferentes en cada paciente, generalmente aparecen temblores, sudor frío, ansiedad, hambre, debilidad en las piernas, palpitaciones y hormigueos. En hipoglucemias graves se puede incluso perder el conocimiento.**

## **¡CUIDADO CON LAS “BAJADAS”!**

**1 La hipoglucemia:** es la bajada de los niveles de azúcar en sangre (glucemia) por debajo de 60 mg/dl y/o síntomas como: palidez, sudor, temblor, mareos, taquicardia, sensación de hambre, dolor de cabeza, etc.

**2 Si se sospecha una hipoglucemia, debe tratarse:** Si aparecen los síntomas deberá actuar rápidamente, detener la actividad física y tomar hidratos de carbono de absorción rápida: dos terrones de azúcar, un zumo o un refresco de cola dulce. Si no mejora, vuelva a tomar hidratos de carbono de absorción rápida y si aún no mejora contacte con los servicios sanitarios. Cuando salga a la calle lleve siempre dos terrones de azúcar o glucosa. Si es posible, se debe comprobar la hipoglucemia mediante autoanálisis.

**3 Las causas de la hipoglucemia pueden ser variadas:** cambios no controlados en la dieta (saltarse o retrasar alguna comida), aumento de la actividad física no planificado, errores en la toma de medicamentos, consumo de alcohol excesivo.

**4 Las hipoglucemias pueden aparecer por la noche:** pueden manifestarse con un dormir inquieto, pesadillas y dolor de cabeza al despertar.

**5 En la hipoglucemia es fundamental la prevención:** Esto se logra mediante:

- Un ajuste de las dosis de los medicamentos a las necesidades.
- Un horario de alimentación regular en la medida de lo posible.
- Una cantidad moderada de hidratos de carbono (fruta, galletas, ½ sándwich o un bocadillo pequeño) antes de realizar ejercicios inusuales.

**6 Los resultados del autoanálisis** deben anotarse en la libreta de autocontrol, así como todas las incidencias.

**7 Las personas cercanas a usted deben saber reconocer una hipoglucemia.**

**8 Las personas cercanas deben saber actuar ante hipoglucemias graves.**

- **Si la persona está solo confusa,** darle un vaso de agua con azúcar o un zumo azucarado (preparado comercial).

- **Si la persona está inconsciente**, avisar sin demora a los servicios de urgencia (llamar al 112). NO DAR NADA POR BOCA.

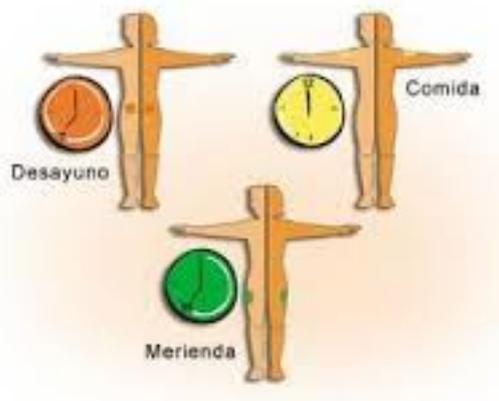
**9 Los pacientes con alto riesgo de hipoglucemias deben disponer de Glucagón.** Otra persona debe inyectar el Glucagón en caso de que el paciente esté inconsciente (subcutáneo o intramuscular).

**10 Sufrir una hipoglucemia no es alarmante**, aunque se lo debe comunicar a su médico/enfermera en la próxima visita, y si son muy frecuentes, adelantar la cita.

**Las hipoglucemias pueden evitarse y tratarse eficazmente.**

# 09

## ■ CONSEJOS SOBRE AUTOANÁLISIS



**Conocer las cifras de glucemia permite mejorar el grado de control y ajustar el tratamiento en cada momento según las necesidades individuales.**

### **¡NO PIERDA EL CONTROL!**

**1 El autoanálisis** es el análisis de los niveles de azúcar en sangre (glucemia) realizado por el propio paciente o un familiar.

**2 Para realizar el autoanálisis se utilizan glucómetros** (medidores automáticos de glucemia capilar).

**3 El autoanálisis le permite conocer** las cifras de glucemia en cualquier momento y detectar las hipoglucemias (bajadas de azúcar).

**4 La técnica del autoanálisis es muy sencilla:**

- Lave las manos con agua templada y jabón.
- Conviene realizar el pinchazo en la zona lateral de cualquier dedo de la mano.

**5 Los resultados del autoanálisis y todas las incidencias deben anotarse** en la libreta de autocontrol.

**6 No todas las personas con diabetes tienen que hacerse autoanálisis.** No es necesario en pacientes que estén en tratamiento sólo con dieta o con fármacos orales que no produzcan hipoglucemias.

**7 Las personas diabéticas en tratamiento con insulina** deben hacerse autoanálisis porque permite ajustar el tratamiento.

**8 Algunos pacientes en tratamiento con fármacos orales** también deben hacerse autoanálisis, sobre todo si se trata de fármacos que pueden producir hipoglucemias.

**9 ¿Cuándo debe realizarse el autoanálisis?** La frecuencia varía según el tipo de paciente y del tratamiento que precise. Debe seguir las indicaciones de su equipo sanitario.

**10 Los materiales necesitan cuidado.** Las tiras reactivas tienen un precio elevado. Recuerde guardarlas en un lugar fresco y bien cerrado y no haga mal uso de ellas.

**Para mejorar hay que conocerse.**

# 10

## CONSEJOS PARA LAS FIESTAS



**En celebraciones y días especiales se puede disfrutar del mismo menú que otras personas pero siempre recordando alguna recomendaciones**

## **TENER DIABETES NO SIGNIFICA “PRIVARSE DE TODO”.**

- 1 Puede tomar libremente:** agua, infusiones (manzanilla, poleo, té), café, bebidas light o la mayoría de las bebidas gaseosas.
- 2 Si tiene la tensión arterial alta:** no abuse de bebidas con gas y modere el té o café a dos o tres tazas al día como máximo.
- 3 Modere las bebidas con alcohol.** ¡Nunca beba con el estómago vacío!
- 4 Algunos pacientes con diabetes no pueden tomar alcohol. Consulte a su médico.**
- 5 Son preferibles las bebidas alcohólicas de menor graduación:** vinos secos, cava brut, sidra seca, etc.
- 6 Las cervezas (con o sin alcohol) tienen bastante azúcar.** No abuse.
- 7 No escoja aperitivos que contengan azúcares ni mucha grasa:** Chips, ganchitos, aceitunas, etc.
- 8 Evite los postres grasos o con mucha azúcar.**
- 9 Si necesita comer algún postre ya preparado tome poca cantidad,** siempre al final de la comida y sustituyendo a la fruta.
- 10 Recuerde leer siempre las etiquetas de los productos envasados para** conocer su composición.

**Adelantese a las complicaciones.**

# 11

## ■ CONSEJOS PARA LOS VIAJES



**La diabetes no es una limitación para viajar, pero hay que tomar algunas medidas con antelación.**

### **¡DISFRUTE DE LAS VACACIONES!**

- 1 Elija cuidadosamente sus destinos.** Elija países con adecuada asistencia sanitaria y evite países con temperaturas extremas.
- 2 Antes de iniciar el viaje** asegúrese de que su diabetes está controlada.
- 3 Lleve siempre un breve informe médico** actualizado que incluya el tratamiento que recibe.
- 4 Lleve material y medicación suficientes** para algunos días más de lo previsto, por si se retrasa la vuelta.
- 5 No olvide el equipo y material necesario para controlar su enfermedad** (medidores de glucemia, lancetas, tiras, jeringas, agujas, etc.). Llévelo todo en el equipaje de mano.
- 6 Recuerde tener siempre a mano algún alimento** por si tuviera una hipoglucemia: azucarillos, fruta, galletas o caramelos. Si está en tratamiento con insulina lleve una inyección de Glucagón
- 7 Utilice siempre ropa y calzado muy cómodo** de acuerdo con el clima y las actividades que vaya a realizar en las vacaciones.
- 8 Es recomendable identificarse como persona diabética** para que puedan ayudarle si fuera preciso.
- 9 En caso de viajes largos en avión**, la diferencia de horario puede requerir ajustes en su pauta habitual de medicación y comidas. Consulte con su equipo sanitario antes del viaje.
- 10 No es necesario llevar las plumas de insulina en recipientes especiales** (los Rayos X de los controles aéreos no las estropean), pero no las exponga a temperaturas extremas:
  - En la guantera del coche se pueden alcanzar más de 40º.
  - Las bajas temperaturas de la bodega del avión pueden estropear la insulina.

**Preparar el viaje, evita problema**

# 12

## ■ CONSEJOS PARA LOS DIAS DE ENFERMEDAD



Las enfermedades más frecuentes son las infecciones (como el catarro o la gripe), fiebre, diarrea o vómitos. Las personas con diabetes pueden presentar mayor tendencia a la deshidratación, aumento de la glucemia y acetona en orina.

## NUNCA ABANDONE EL TRATAMIENTO

**1 No abandone la medicación para la diabetes (ya sean pastillas o insulina).** Tome la dosis habitual.

**2 Si tiene fiebre:** tome antitérmico, como paracetamol. ¡Consulte otros medicamentos; hay sobres y jarabes que contienen azúcar!

**3 Haga reposo.**

**4 Debe tomar 2-3 litros de líquidos** repartidos a lo largo del día, cada 3 horas respetando el sueño: agua, zumos naturales, infusiones, caldos, pure, etc.

**5 Debe tomar alimentos ricos en hidratos de carbono:** patatas, frutas, arroz, leche, etc. Puede suprimir unos días las grasas.

**6 Si presenta vómitos:** cambie los alimentos sólidos por líquidos o cremosos: caldo de arroz, leche con galletas, té con azúcar, zumo de fruta.

**7 Si tiene diarrea:**

### PUUEDE COMER

- Puré de patata o zanahoria
- Sopa de arroz o sémola
- Fruta en compota ( sin azúcar)
- Manzana rallada

### DEBE EVITAR

- Verduras crudas
- Fritos
- Leche y derivados
- Cafe
- Legumbres

**8 Aumente los autoanálisis,** al menos tres veces al día antes de las comidas y anote los resultados.

**9 Si la glucemia es mayor de 300 mg/dl, o persisten los vómitos o la fiebre:** consulte a su médico/a, enfermero/a.

**10 Consulte a los sanitarios que le atienden, si:**

- No mejora.
- La glucemia es mayor de 300 mg/dl.
- Vomita y no tolera ningún alimento durante varias horas.
- Hay acetona en orina (una o mas cruces en la tira reactiva).
- Tiene mucha somnolencia o sequedad intensa de boca.
- Tiene fiebre de más de 39°C.
- Tiene cualquier duda sobre lo que debe hacer.

**Cuidarse evita consecuencias negativas**

# 13

## ■ CONSEJOS PARA LAS CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE LA DIABETES



**En relación a la diabetes algunas creencias populares carecen de fundamento. Se citan a continuación algunas de ellas recogidas de entrevistas con pacientes.**

## **TENGO UNA DUDA**

### **1 “Tengo un poco de azúcar, pero no soy diabético”.**

No se tiene poco o mucho azúcar. Se tiene diabetes en función de unas cifras de glucosa en sangre que están científicamente establecidas.

### **2 “¿Cómo voy a ser diabético, si me encuentro bien?”**

La mayoría de las veces se descubre la diabetes por un análisis realizado por otro motivo. La diabetes del adulto en sus etapas iniciales, no suele dar síntomas.

**3 “Como no me pongo insulina, no soy diabético”** Las personas con diabetes pueden ser tratadas sólo con cambios de alimentación y ejercicio, o añadiendo pastillas y/o insulina.

**4 “No me pongo insulina, tengo la diabetes buena”** No hay diabetes buena y mala, sino diabetes bien o mal controlada. La aparición de complicaciones por la diabetes es más frecuente cuando la glucosa permanece elevada. En algunos casos, para un buen control, es necesario utilizar insulina.

### **5 “Empezaré a usar sacarina y compraré alimentos para diabéticos”.**

La dieta de las personas diabéticas se compone de los mismos alimentos que la dieta equilibrada de la persona que no tiene diabetes. En las personas diabéticas con exceso de peso (que son la mayoría), se aconseja una reducción de aquellos alimentos más calóricos para disminuir peso y así conseguir un mejor control de la diabetes.

### **6 “Como ya utilizo pastillas o insulina no necesito hacer dieta”**

El plan de alimentación siempre acompañará al diabético aunque lleve tratamiento con pastillas o insulina.

### **7 “Con la insulina me quedaré ciego”**

La insulina que los pacientes se inyectan es como la que se fabrica en el páncreas. Gracias a ella, muchos diabéticos pueden controlar sus niveles de azúcar y vivir mejor, reduciéndose el riesgo de complicaciones crónicas como la ceguera.

**8**“Me siento mejor con el azúcar alto que cuando está bajo”.

Muchas personas comparten esta sensación, pero debe recordarse que la glucemia alta actúa silenciosamente favoreciendo el riesgo de complicaciones crónicas.

**9**“¡Cuando tengo una bajada aprovecho para hartarme!”

Para tratar la hipoglucemia son casi siempre suficientes entre 15 a 20 g. de azúcar. La ingesta de mayores cantidades suele provocar problemas posteriores.

**10**“Como soy diabético no debo comer legumbres, pan, melón, etc.

No existen alimentos prohibidos, únicamente deben ajustarse las cantidades al plan de alimentación recomendado.

**Conocer mejor mi enfermedad me ayuda a vivir como los demás.**

# 14

■ CONSEJO

## PSICOLÓGICO



## ¡APRENDA A VIVIR CON LA DIABETES, NO PARA LA DIABETES!

- 1** Es importante que usted se dé tiempo para aprender los cuidados y realizar los cambios necesarios para el buen control de la diabetes. Al principio puede resultarle complicado, pero poco a poco le resultará más sencillo.
- 2** Permítase sentir emociones negativas. Es normal tener pensamientos del tipo: “Se han equivocado, yo no tengo diabetes”, “¿Por qué me ha tocado a mí?”, “No seré como antes”. El proceso de adaptación a la enfermedad tiene diferentes fases.
- 3** Pregunte todas sus dudas al personal de salud que le atiende. No tenga miedo a expresar todo aquello que necesite saber sobre su enfermedad.
- 4** Después de cada consulta escriba en un papel las dudas o cuestiones que le vayan surgiendo sobre la diabetes. Así podrá preguntarlas en la siguiente consulta.
- 5** Si no está de acuerdo o tiene problemas para seguir un consejo o tratamiento médico, es importante que usted lo manifieste, así el equipo sanitario que le atiende sabrá cuáles son sus dificultades y le será más fácil ayudarlo.
- 6** Identifique aquellas situaciones que son más difíciles para usted a la hora de seguir los consejos médicos. No se sienta culpable: intente pensar en lo que usted puede hacer o pida ayuda.
- 7** Recuerde que hay muchas cosas que usted puede hacer para cuidar su salud. ¡Su motivación es muy importante!
- 8** Un estado de ánimo estable le ayudará, aunque puede haber momentos en los que usted sienta fastidio y aburrimiento por tener que seguir unos cuidados diarios. Esto es normal en las personas que tiene una enfermedad crónica como la diabetes.
- 9** Piense en los aspectos positivos como haber empezado a hacer ejercicio físico, a cuidar la dieta, etc. Valore los efectos positivos de cuidarse.
- 10** Busque apoyo en las personas de su entorno que le comprenden y ayudan. Hay asociaciones de personas que tienen diabetes que le pueden dar información y compartir sus experiencias. Pida información en su centro de salud sobre las asociaciones más próximas a usted.

**En la enfermedad crónica, la actitud del paciente influye enormemente en los resultados.**

*Documento basado en:  
“Consejos básicos sobre Autocuidado para pacientes con diabetes tipo 2”  
Comunidad de Madrid*