

Guía para el autocuidado de la diabetes









Financiado con una subvención sin restricciones de

Spanish Version



MERCK SHARP & DOHME

Ireland (Human Health) Ltd

	Quando se diagnostica la diabetes	3
	¿Qué es la diabetes?	4
	¿Cuáles son los signos y los síntomas de la diabetes?	4
	¿Cuáles son los distintos tipos de diabetes?	5
	¿Es una 'hipoglucemia' lo mismo que un nivel bajo de azúcar en sangre?	6
	¿Cuáles son los niveles altos de azúcar en sangre?	8
	La medición de los niveles de azúcar en sangre	9
	¿Qué tipo de dieta debería seguir?	10
	¿Me debería preocupar por mi nivel de colesterol?	13
	¿Es recomendable hacer deporte y ejercicio?	13
	¿Debería reducir mi consumo de alcohol?	14
	¿Con qué frecuencia debo revisarme la vista?	14
	¿Qué tipos de medicación voy a necesitar?	14
	¿Tendré que pagar mis medicamentos?	15
	¿Cómo afecta la diabetes a la conducción?	16



Cuando el diagnóstico es diabetes

Obtenga respuestas a sus preguntas

El objetivo de este folleto es

- ayudar a responder sus preguntas sobre la diabetes;
- explicar los diferentes tipos de diabetes; y
- resumir la forma en que se puede controlar eficazmente la diabetes.

¿Cómo aparece la diabetes?

Se desarrolla diabetes cuando el cuerpo no puede usar la glucosa (azúcar) adecuadamente. En lugar de quemar el azúcar a través de las actividades cotidianas, el nivel medio de azúcar en sangre aumenta.

¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

Si un nivel de azúcar en sangre anormalmente alto no es controlado y tratado, puede dañar diferentes partes del cuerpo. Las complicaciones que la diabetes puede causar incluyen daños en:

- los ojos;
- los riñones;
- el corazón;
- los vasos sanguíneos; y
- los nervios.

Si la diabetes se detecta de forma prematura, puede tratarse y el riesgo de desarrollar problemas serios se puede reducir considerablemente.

¿Cuántas personas en Irlanda tienen diabetes?

Se calcula que unas 200.000 personas en la República de Irlanda tienen diabetes. Se prevé que este número aumente ya que nuestra población está

creciendo y envejeciendo, y los niveles de obesidad están aumentando. Si usted es mayor o tiene sobrepeso, tiene un riesgo aún mayor de desarrollar diabetes del tipo 2.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición que hace que al cuerpo le sea difícil utilizar la glucosa (azúcar) en la sangre. El cuerpo normalmente produce una hormona llamada insulina. La insulina la produce el páncreas. El páncreas es un órgano que se encuentra en la zona abdominal bastante cerca del estómago. La insulina permite que se tome la glucosa que se encuentra en la alimentación y que el cuerpo la use como fuente de energía.

■ **Las personas con diabetes o no tienen suficiente insulina o la insulina que su páncreas produce no funciona con la suficiente eficacia.**

Esto quiere decir que el cuerpo no puede eliminar la glucosa

de la sangre, de forma que los niveles de azúcar en sangre se mantienen altos.

Esta glucosa extra en sangre causa problemas importantes para las funciones del cuerpo.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la diabetes?

Se puede diagnosticar la diabetes después de una visita al médico por lo siguiente:

- Sensación de **cansancio** o debilidad
- **pérdida de peso**;
- **infección** que tarda en curarse;
- siempre se tiene **sed**: el aumento de glucosa en la sangre lleva más agua a los riñones que se convierte en orina, provocando sed y deshidratación
- **vista borrosa**: la glucosa extra puede absorberse por los ojos y causar una visión borrosa.



¿Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?

Hay varios tipos de diabetes.

La más común es la diabetes mellitus **tipo 2** y la diabetes mellitus **tipo 1**.

Aproximadamente 9 de cada 10 personas con diabetes tienen el tipo 2.

Las mujeres a veces pueden tener diabetes cuando están embarazadas. Este tipo se llama diabetes **gestacional** ya que normalmente sólo está presente durante el embarazo.

¿Qué es la ‘diabetes mellitus tipo 1’?

Cuando alguien tiene diabetes tipo 1:

- su páncreas ha dejado de producir insulina.

La causa exacta de este trastorno aún es desconocida.

Normalmente ocurre a personas menores de 35 años, aunque se pueden dar excepciones.

¿Qué es la ‘diabetes mellitus tipo 2’?

Cuando alguien tiene diabetes tipo 2, el páncreas aún produce insulina pero:

- su páncreas no produce la suficiente cantidad de insulina que necesita el organismo; o
- la insulina que produce no está funcionando muy bien.

Las personas mayores tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2, pero se dan algunas excepciones.

¿Cuál es el tratamiento de la diabetes ‘tipo 1’?

Las personas que tienen este tipo de diabetes necesitan inyectarse insulina o utilizar una bomba de insulina.

¿Cuál es el tratamiento de la diabetes ‘tipo 2’?

Hay varias formas de tratar la diabetes tipo 2. La elección depende de muchos factores y difiere según el individuo.

El tratamiento puede incluir cualquiera de las siguientes combinaciones:

- dieta y ejercicio físico;
- dieta, ejercicio físico y pastillas;
- dieta, ejercicio físico, pastillas e insulina;
- dieta, ejercicio físico e insulina.

¿Cuál es el tratamiento de la ‘diabetes gestacional’?

En la diabetes gestacional, las demandas adicionales del embarazo hacen que la madre no produzca suficiente insulina como para satisfacer las necesidades del organismo.

Este tipo de diabetes primero se trata controlando la cantidad y el tipo de alimentación y de bebida de la madre. Si no es suficiente para tratar este trastorno, es posible inyectarle a la madre insulina extra.

Es vital para la salud del bebé que la madre no tenga niveles de azúcar altos en sangre ya que el suministro extra de azúcar puede hacer que el bebé crezca y engorde demasiado.

¿Es una ‘hipoglucemia’ lo mismo que un nivel bajo de azúcar en sangre?



La hipoglucemia ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre ('nivel de azúcar en sangre') cae por debajo del nivel normal.

Menos de lo normal quiere decir **menos de 4 mmol/l** (70 mg/dl).

Algunas pastillas y la insulina pueden causar una hipoglucemia, sobre todo si:

- se retrasan las comidas; o
- se come después de una actividad física poco habitual y más intensa.

¿Cuáles son las señales de alarma de la ‘hipoglucemia’?

Si se tiene una hipoglucemia se sienten síntomas como:

- sudor;
- escalofríos;
- mareo; y
- visión borrosa.

¿Qué hay que hacer si se cree que se tiene una 'hipoglucemia'?

Si siente que su nivel de azúcar en sangre está bajando, debería tratarlo lo antes posible. **Nunca se debe posponer el tratamiento de un nivel de azúcar bajo.**

Una hipoglucemia puede corregirse tomando alguna bebida o comida dulce, como (para un adulto):

- 100mls de Lucozade; o
- tres azucarillos, o caramelos

Si no va a tomar una comida completa durante la próxima hora, debería tomar algún alimento rico en carbohidratos como una barrita de cereales, un bocadillo o seguir las instrucciones que le indique su equipo de diabetes. Así se asegurará de que su nivel de azúcar en sangre no vuelva a bajar.

Siempre debe decirle a su médico o enfermero/a de diabetes si ha tenido alguna hipoglucemia, a menos que sepa por qué ocurrió, de forma que ellos puedan decidir si es necesario modificar su medicación.

¿Cómo puedo prevenir la hipoglucemia?

- Tratar de hacer todas las comidas.
- Tratar de comer carbohidratos en cada comida (por ejemplo, pasta, pan o arroz).
- Si hace ejercicio, coma algo ligero y compruebe su nivel de glucosa cada pocas horas. La hipoglucemia puede ocurrir incluso bastante tiempo después de haber hecho ejercicio.
- Siempre lleve consigo algo que contenga azúcar, como caramelos (o azucarillos) o bebidas de glucosa, como Lucozade, por si tiene una hipoglucemia.

Es muy importante llevar encima identificación que revele que tiene diabetes, como un brazalete, que puede comprar en

www.diabetes.ie





¿Qué son niveles altos de azúcar en sangre?

'Hiperglucemia' o niveles altos de azúcar en sangre se dan cuando el nivel de glucosa en sangre está por encima del nivel recomendable.

A corto plazo, el azúcar alto en sangre da sensación de cansancio y malestar.

Si tienes el azúcar (glucosa) alto en sangre durante un largo periodo, esto puede ocasionar:

- enfermedad ocular;
- problemas cardiacos; y
- úlceras de pie.

La diabetes también está asociada a una tensión arterial alta.

Si sus niveles de glucosa en sangre están constantemente altos, debería contactar con un médico.

¿Qué causa los niveles de azúcar altos en la sangre?

Las personas con diabetes pueden tener niveles altos de

glucosa en sangre debido a que:

- no se han puesto la insulina;
- tienen una infección o una enfermedad; o
- han tomado demasiados alimentos.

Incluso sin haber comido, la enfermedad puede hacer que su nivel de azúcar en sangre suba.

¿Necesitaré más insulina si estoy enfermo?

Si estás enfermo, deberías revisarte los niveles de glucosa con más frecuencia y **nunca olvidarte de ponerte la insulina**. Es posible que tengas que aumentar la dosis de insulina durante la enfermedad.

Si tu nivel de glucosa en sangre está por encima de 15mmol/l (270 mg/dl), durante más de una hora, comprueba tu sangre o tu orina en busca de cuerpos cetónicos. Si hay cuerpos

cetónicos, debes seguir las instrucciones de tu equipo de diabetes o contactar con ellos.



La medición de los niveles de azúcar en sangre

¿Por qué tengo que medir mi nivel de azúcar en sangre?

El mejor modo de controlar la diabetes es medir los niveles de azúcar en sangre. Esto se mide en la sangre capilar (pinchando un dedo). Si le parece difícil hacer esta medición en la sangre capilar, los tests de orina son otra forma de medir el nivel de azúcar. Sin embargo, los tests

de orina no son tan precisos, pero pueden ser adecuados para algunas personas.

¿Cuál es el nivel ideal de azúcar en sangre?

Los niveles de azúcar en sangre recomendados varían según el individuo así que tendría que preguntarle a su equipo de diabetes para saber su nivel recomendado.

Pero por lo general los niveles de azúcar en sangre ideales deben ser:

- menos de 10 mmol/l (180 mg/dl); ○
- menos de 8 mmol/l (145 mg/dl) para personas más jóvenes.

¿Cuáles son los niveles de azúcar en sangre recomendados en?

Ayunas

Antes de las comidas

Después de comer

¿Cuándo debería hacer las pruebas de sangre?

Las pruebas del nivel de azúcar en sangre deben hacerse:

- cuando se despierta por la mañana; y
- antes de las comidas.

Las pruebas le dirán si su dieta, medicación y ejercicio están funcionando correctamente para controlar su diabetes. También ofrecen información útil para su médico.

¿Con qué frecuencia debo hacerme pruebas de sangre?

Por lo general se deben medir los niveles de glucosa entre una y cuatro veces al día.

Su médico o enfermero/a podrá aconsejarle adecuadamente sobre la frecuencia de las pruebas.

Durante una enfermedad o si cambia de estilo de vida, será necesario aumentar la frecuencia de las pruebas.

¿Qué tipo de dieta debo seguir?



La dieta ideal para personas con diabetes es muy parecida a la dieta ideal para cualquier persona. Una dieta sana es una parte esencial del tratamiento de personas con diabetes y por tanto debe seguirse de por vida. Las dietas sanas son:

- bajas en azúcares refinados;
- bajas en grasas saturadas;
- ricas en fibra, vitaminas y minerales.

Si tiene sobrepeso es esencial que pierda peso cambiando la dieta y haciendo ejercicio. Esto le ayuda a mejorar el control de la diabetes ya que la insulina que produce funciona mejor y hay menos demandas en su organismo. Cualquier persona diagnosticada con diabetes debe tener una cita con un dietista que le ayude con su dieta.

¿Existen consejos para una alimentación sana?

Comer con regularidad

Tome las comidas con regularidad todos los días, especialmente el desayuno.

Compruebe con su equipo de diabetes si su dosis de insulina implica que debe tomar algo ligero antes de ir a dormir.

Tome alimentos con fécula

Como parte principal de cada comida, tome un alimento rico en fécula como alguno de los siguientes:

- pan;
- cereales;
- patata;
- pasta; o
- arroz.

Intente tomar la misma cantidad de alimentos con fécula en las comidas todos los días. Elija alimentos con alto contenido en fibra como:

- Weetabix;
- avena;
- copos de salvado;
- pan integral;
- arroz integral; o
- pasta.

Limite el consumo de azúcar

Limite el consumo de azúcar y de alimentos azucarados. Cuando los tome como una excepción, tómelos como parte de la comida. Utilice un edulcorante artificial en vez de azúcar en las bebidas calientes. Es mejor evitar o tomar con moderación los siguientes alimentos:

- azúcar;
- chocolate y dulces;
- miel y glucosa;
- mermeladas;
- tartas y galletas; y
- naranjadas y refrescos azucarados.

Limite el consumo de grasas.

Elija carnes magras, elimine la grasa visible y utilice métodos para cocinar bajos en grasa como: cocinar en el horno, guisar, asar, cocinar a la plancha, hervir, escalfar, cocinar al vapor o al microondas.

- Elija productos lácteos **desnatados**.
- Utilice aceites bajos en grasas en lugar de mantequilla o margarina.
- **Limite la cantidad** de grasa que utiliza para cocinar.
- **Use leche desnatada** en lugar de leche entera.

Coma pescado azul

Coma pescado azul al menos dos veces a la semana.

Pescado azul incluye:

- caballa;
- salmón;
- sardinas;
- trucha;
- atún fresco o congelado; y
- arenques.

Coma frutas y verduras

Coma mucha fruta y verdura. Márquese como objetivo tomar al menos cinco raciones diarias repartidas a lo largo del día.

Tome menos sal

No se debe añadir sal a la comida en la mesa y se debe reducir el consumo de alimentos salados como:

- carnes procesadas;
- salsas envasadas;
- salsas de carne;
- pescado ahumado;
- bolsas de patatas fritas; y
- frutos secos

Los alimentos ‘para diabéticos’ no son útiles

No se recomienda tomar alimentos especiales para diabéticos como caramelos, chocolate y galletas. Esto se debe a que estos alimentos son ricos en grasa y por tanto altos en calorías.



¿Debería preocuparme el nivel de colesterol?

Es importante controlar el nivel de colesterol. Un nivel alto de colesterol puede acelerar el endurecimiento de las arterias y aumentar el riesgo de tener un ataque al corazón.

Una dieta sana baja en calorías con muchos alimentos de fécula rico en fibra ayuda a controlar el nivel de colesterol.

Según las directrices europeas:

■ **las personas con diabetes deberían tratar de tener un nivel de colesterol por debajo de 4.5 mmol/l.**

No obstante, esto varía según el individuo.

Consulte a su médico el nivel de colesterol recomendado para usted.

Su médico podrá recetarle alguna medicación para ayudar a controlar su nivel de colesterol.

¿Es recomendable hacer deporte y ejercicio?



El ejercicio es importante para ayudar a controlar la diabetes.

El ejercicio ayuda a:

- perder peso;
- reducir la tensión arterial;
- reducir los niveles de azúcar en sangre; y
- hace que la insulina y las pastillas trabajen de una manera más eficaz.

Siempre es útil aumentar el nivel de ejercicio. Siempre consulte con su médico o enfermero/a antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios. Puede consultar con su equipo de diabetes cuál es el plan de ejercicios más adecuado para usted.



¿Debo reducir mi consumo de alcohol?

Las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías, casi tantas como las grasas, y ningún nutriente o muy pocos. Debe prestar atención a su consumo de alcohol.

No es necesario dejar de beber, pero recuerde que el alcohol:

- reduce el nivel de azúcar en sangre; y
- oculta los signos de hipoglucemia (nivel de azúcar bajo).

Es recomendable que:

- **las mujeres** tomen **menos de dos** medidas de alcohol al día; y
- **los hombres** tomen **menos de tres** medidas de alcohol al día.
- **Se recomienda mantener dos o tres días libres de alcohol a la semana.**

Una medida de alcohol es una medida de bar normal.

¿Con qué frecuencia debo revisarme la vista?



Cuando se tiene diabetes se debe revisar la vista con un médico una vez al año, incluyendo un examen completo de la parte posterior del ojo.

Esto es diferente a una revisión ocular para gafas.

¿Qué tipo de medicación necesitaré?



Las personas con diabetes tipo 1 tienen que inyectarse regularmente insulina o usar una bomba de insulina.

Las personas con diabetes tipo 2 pueden tratarse con ejercicio y dieta.

Sin embargo, algunas personas tendrán que tomar pastillas y/o insulina.

Existen distintos tipos de pastillas disponibles para el tratamiento de diabetes tipo 2.

Muchas de estas pastillas

funcionan de forma diferente entre ellas y a menudo se utiliza más de un tipo de pastillas.

El médico le recetará el tratamiento que mejor se adapta a sus necesidades.

Su medicación le ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre en combinación con una dieta sana y ejercicio frecuente.

LTI

¿Tendré que pagar la medicación?

Plan de Enfermedad a Largo Plazo (LTI)

La diabetes está incluida en el plan LTI para personas residentes en la República de Irlanda. Esto significa que toda la medicación para la diabetes y condiciones afines están disponibles sin coste alguno en virtud de esta prestación.

Esto incluye medicación para la presión arterial alta y colesterol alto y tiras para el control de la glucosa.

Cómo se solicita el LTI

Si quiere inscribirse en el plan LTI:

- pídale a su médico que rellene un formulario de solicitud LTI; y
- envíe este formulario a su oficina ejecutiva local del Servicio de Salud (HSE). Su médico podrá indicarle dónde se encuentra la oficina local.

Una vez inscrito en el plan LTI, recibirá un libro LTI por correo.

Este incluirá su número de inscripción. Los pacientes inscritos podrán retirar su medicación en cualquier farmacia.



¿Cómo afecta la diabetes a la conducción?

Si toma pastillas o insulina para la diabetes debe informar a las autoridades de tráfico de que tiene diabetes. Puede encontrar el número de la autoridad local de tráfico en el listín telefónico.

¿Tengo que informar a la compañía aseguradora de mi coche de que tengo diabetes?

Debe informar a la compañía aseguradora de su coche de que tiene diabetes.

Su seguro del coche no será más caro si tiene diabetes.



Agradecimientos

Helen Burke,

Enfermera Avanzada especialista en Diabetes

Demelza Dooner,

Enfermera clínica especialista en Diabetes

Anna Clarke,

*Federación Irlandesa para la Diabetes,
Promoción de Salud y Jefa de Investigación*

The translation of this booklet was validated by

Dr. José A. Vázquez

Federación Española de Diabetes

El contenido de este folleto refleja las directrices de la Federación Irlandesa para la Diabetes en el momento de impresión.

La producción de este folleto ha sido posible gracias a una subvención educativa sin restricciones de Merck Sharp & Dohme Ireland (Human Health) Ltd.

Este folleto puede descargarse desde www.diabetes.ie sin coste alguno.

Para más información

Para más información sobre la diabetes en su propio idioma, visite el sitio Web de la Asociación para la Diabetes de su país o visite

www.idf.org

Se puede consultar Internet en cualquier biblioteca pública.



Teléfono de ayuda:

1850 909 909

www.diabetes.ie

Diabetes Federation of Ireland

76 Lower Gardiner Street, Dublin 1

Tél: 01 836 3022 Fax: 01 836 5182

Teléfono de ayuda: 1850 909 909 Correo electrónico: info@diabetes.ie