

Recomendaciones en el paciente con diabetes

Para controlar su diabetes, reducir posibles complicaciones y encontrarse mejor es importante:

1. Mantener una dieta adecuada.

Para ello debe seguir una alimentación de tipo mediterráneo (rica en frutas, verduras, pescado, frutos secos y aceite de oliva), pobre en azúcares simples y pobre en grasas de origen animal. Por tanto:

- **Reduzca la cantidad de azúcares simples de la dieta.**
- **Utilice preferentemente aceites vegetales**, fundamentalmente aceites ricos en grasa monoinsaturada (aceite de oliva)
- **Coma alimentos ricos en fibra.**
- **Evite el consumo regular de alcohol.**
- **Si usted tiene sobrepeso o está obeso debe realizar una dieta baja en calorías**
-

2. Realizar ejercicio físico diario.

Los adultos deberían hacer un mínimo de 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico (2 horas y media) de intensidad moderada, al menos repartidos en 3 días.

3. No fumar.

El tabaco se asocia a enfermedades cardiovasculares. El riesgo de estas enfermedades en una persona con diabetes es muy alto. De hecho, las personas con diabetes necesitan un tratamiento preventivo para reducir dicho riesgo. El abandono del tabaco es fundamental para reducir el riesgo de este tipo de complicaciones.

4. Mantener un buen control de su concentración de azúcar en sangre.

5. Tomar adecuadamente la medicación para la diabetes que le han prescrito.

6. Seguir diversos tratamientos para prevenir el riesgo de complicaciones vasculares y el daño de diferentes órganos.

7. Ponerse las vacunaciones recomendadas.

- a) Todos los pacientes con diabetes deben vacunarse anualmente de la gripe.
- b) Anti-neumocócica: los mayores de 65 años deben vacunarse si no han recibido la vacuna en los últimos 5 años. Los pacientes con problemas graves de riñón deben también revacunarse.
- c) Los pacientes adultos con diabetes deben recibir la vacuna de la hepatitis B.

8. Realizar cuidados especiales en los pies y en las heridas.

- Seleccionar adecuadamente un calzado cómodo que no favorezca la aparición de heridas, debiendo valorar la utilización de calzado ortopédico. Para evitar rozaduras es conveniente utilizar calcetines sin costuras.
- Vigilar que no haya ningún objeto en el interior de los zapatos antes de calzarlos.
- Inspeccionar diariamente los pies para identificar pequeñas heridas o zonas de rozaduras.
- Mantener una óptima higiene de los pies, debiendo estar limpios e hidratados.
- Buscar cuidado especializado para el manejo de los callos y el corte de las uñas.
- Evitar caminar descalzo y otras acciones que puedan favorecer el hacerse una herida. Llevar siempre calzado puesto.
- No utilizar nunca bolsas de agua caliente o cualquier otro sistema para dar calor a los pies.
- Recibir cuidados por parte de personal especializado (podólogos).
- Consultar de forma inmediata cuando aparezca alguna lesión que pueda complicarse.

9. Hacer revisiones periódicas en sus ojos.

Los pacientes con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer **cataratas, glaucoma y problemas en la retina** que los no diabéticos. Es necesario que el paciente con diabetes realice revisiones periódicas de sus ojos para poder detectar de forma temprana alguna de estas enfermedades y pueda procederse a su tratamiento precoz.

10. Considerar distintas situaciones especiales.

¿Qué hago si estoy enfermo por cualquier otra causa? Cualquier enfermedad puede hacer que el nivel de azúcar en la sangre suba. Por tanto, si tengo alguna otra enfermedad que me produzca fiebre o que pueda ser seria debo: Medir el nivel de azúcar en la sangre cada menos tiempo y en caso de elevación persistente comentarlo con mi médico de cabecera.

11. Conocer en qué consiste una hipoglucemia.

Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede producir mareo, temblores, debilidad, confusión, irritabilidad, hambre o cansancio. Es posible que sude mucho o que tenga dolor de cabeza. Si tiene estos síntomas, mídase el nivel de azúcar en la sangre. Si es menor de 70 mg/dL tiene una hipoglucemia (azúcar bajo en sangre). La **hipoglucemia** es una situación muy peligrosa. Por este motivo, si usted sospecha que puede tener una hipoglucemia y no tiene a mano la posibilidad de medirse el azúcar en sangre o no le da tiempo de hacerlo no lo dude, actúe como si la tuviera.

Si está consciente y tolera la vía oral debe tomar de 10 a 15 gramos de hidratos de carbono de absorción rápida (un vaso de zumo de frutas o agua con 3 cucharaditas de azúcar. Se puede repetir a los 15-20 minutos si persisten los síntomas o se observan niveles bajos de glucemia. Garantizar un aporte suficiente de hidratos de carbono en las siguientes horas. Es mejor ingerir hidratos de carbono de absorción lenta, como galletas, pan, leche o fruta.

En pacientes con riesgo de hipoglucemia grave es conveniente disponer en su casa de **inyecciones de glucagón**. Si un paciente pierde totalmente el conocimiento como consecuencia de una hipoglucemia es evidente que no puede comer ni beber nada. En estas circunstancias la única manera de recuperar su azúcar en sangre y poderle despertar es ponerle sueros con azúcar (algo no accesible de forma inmediata en un domicilio) o inyectarle una jeringa ya precargada de glucagón por parte de un familiar previamente entrenado

12. Conocer cuándo acudir a la Urgencia Hospitalaria.

Una persona con diabetes debe acudir a la urgencia si:

- Pierde el conocimiento.
- Su nivel de glucosa en sangre es muy elevado, generalmente por encima de 400 o 500 mg/dL.
- Durante varios días mantiene niveles altos de azúcar (mayores a 250 mg/dl) pero no puede acceder a su médico de atención primaria.
- Tiene mareo o somnolencia continua.
- Tiene vómitos que le dificultan comer.
- En cualquier otra situación que usted pueda considerar grave.

13. Saber cuándo acudir al médico de atención primaria.

- Si los niveles de azúcar en sangre se mantienen altos o bajos durante varios días
- Si tiene cualquier enfermedad intercurrente que precise diagnóstico y tratamiento.