

## RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE DIABETICO CON INSULINA

### ¿Qué es el tratamiento farmacológico con insulina?

La Diabetes es una enfermedad crónica ocasionada por la dificultad del organismo para metabolizar el azúcar que ingerimos con los alimentos, debido a un déficit de insulina que es la hormona necesaria para que el azúcar en sangre pase por los tejidos. El déficit de insulina hace que el azúcar se acumule en la sangre ocasionando hiperglucemia que dar lugar a la Diabetes.

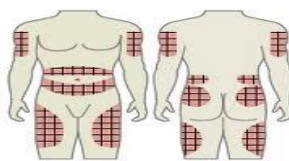
**OBJETIVO:** es reforzar los conocimientos sobre la enfermedad.

### CUIDADOS GENERALES

- La insulinoterapia, constituye en la actualidad, junto con la dieta, el ejercicio y la educación, uno de los pilares fundamentales para un buen control de la Diabetes.
- La administración de insulina solo se puede hacer mediante inyección y requiere la participación activa del paciente diabético. Su enfermera y/o médico le enseñará la técnica y zonas de inyección/punción.

### RECUERDE

- Debe administrarse la insulina del tipo, dosis y en el horario indicado por su médico.
- La técnica de preparación y administración.
- Situación y rotación de zonas de punción.



Zonas de aplicación de insulina

- Intervalo entre administración de insulina y comida.
- Normas de conservación de la insulina y reutilización del material.

- **ALIMENTACIÓN:** la dieta está destinada a conseguir la normalización de la glucemia y los lípidos sanguíneos. Debe ser personalizada proporcionándosela su médico de referencia.
  - Las comidas deben ser repartidas en 5 ó 6 tomas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
  - Antes de ir a la cama (un zumo, leche y galletas) para evitar hipoglucemias nocturnas.

- Evite grasas, consumo excesivo de alcohol y tabaco.
- No debe tomar alimentos que contengan azúcar como dulces, coca-cola, etc.
- Tenga cuidado con los productos para diabéticos pues a veces contiene azúcares ocultos (sorbitol) y grasas.
- **EJERCICIO:** Es imprescindible en el tratamiento de la diabetes, pues aumenta el consumo de energía a nivel muscular, mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el riesgo cardiovascular.
- **HIPOGLUCEMIA:** El tratamiento farmacológico con insulina puede producir hipoglucemias (bajadas de glucosa en sangre):
  - Cuando el azúcar en sangre es demasiado bajo puede que se sienta sudoroso, hambriento, ansioso, mareado, con visión doble o borrosa. Si experimenta alguno de estos síntomas tome tres terrones de azúcar, galletas, caramelos o un vaso de zumo azucarado.
  - Lleve siempre azúcar.
  - Lleve un carné de identificación de diabéticos.
  - Si usted quiere realizar ejercicio extra, necesitará una dieta con más aporte en hidratos de carbono (consulte a su médico).
- **HIPERGLUCEMIA:** Es un exceso de glucosa en sangre. Sus síntomas no son tan apreciables como en la hipoglucemia, pero si usted tiene ganas de orinar cada 5 minutos, hágase un control de glucosa en sangre o acuda a su enfermera / médico para que lo realice.
- **PIE DIABÉTICO:** La revisión y cuidado de sus pies es muy importante para evitar lesiones y complicaciones:
  - Inspecciones sus pies cada día manteniéndolos limpios y secos, lavándolos con agua templada.
  - Debe utilizar calzado blando y cómodo.
  - No debe caminar descalzo ni en casa ni en la playa.
  - Las uñas debe cortarlas con tijeras de punta roma y utilizar lima de cartón para los laterales.

**DESPUÉS DE INYECTAR INSULINA ESPERAR 20 MINUTOS HASTA LA INGESTA DE ALIMENTOS**

**OBSERVE**

- Si tiene hipoglucemias.
- Si tiene vómitos, diarreas o fiebre.
- Si tiene zonas de inyección enrojecidas o endurecidas.
- Si heridas o pérdida de sensibilidad en los pies.

**CONSULTE A SU MÉDICO/ ENFERMERA**