



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



La teva guia per a
un bon control de la

DIABETIS

AQUESTA GUIA ESTÀ PENSADA PER A TU!

Per què puguís aprendre més de la malaltia però també perquè puguís aprendre què està a les teves mans **per millorar el teu dia a dia**.

Està estructurada en diferents apartats:



La diabetis



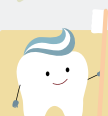
Control de la diabetis



Hàbits saludables. 1/ ALIMENTACIÓ



Hàbits saludables. 2/ EXERCICI FÍSIC



Hàbits saludables. 3/ HIGIENE BUCODENTAL



Hàbits saludables. 4/ HIGIENE PODAL



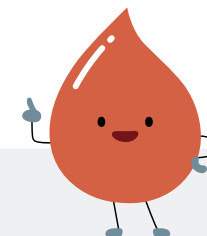
Hàbits saludables. 5/ BENESTAR EMOCIONAL

La diabetis

DIABETIS TIPUS 2 (DM 2)

És una **malaltia crònica**, per tant, que no es cura, provocada per la resistència a la insulina i/o la incapacitat del pàncrees per produir-ne suficient.

La insulina és la hormona encarregada de regular els nivells de sucre en sang, per això, quan s'altera, provoca un augment d'aquest sucre.



La diabetis tipus 2 no dona “síntomes claus”, la majoria de diagnòstics es descobreixen en fer un anàlisi de sang per altres raons.

QUÈ POT CAUSAR DIABETIS?



Obesitat



Edat



Dieta poc saludable

Alimentació rica en sucres simples, grasses saturades i baixes en fibra



Sedentarisme



Història familiar



Antecedents personals

Hipertensió arterial, colesterol elevat, diabetis gestacional

Control de la diabetis

LA IMPORTÀNCIA D'UN BON CONTROL

Si tens diabetis, és molt important fer els controls recomanats perquè serveixen per saber com està la teva salut i controlar els teus nivells de sucre a la sang.



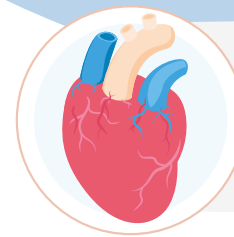
Recorda!

Fes totes les teves visites anuals de control amb el teu equip de salut



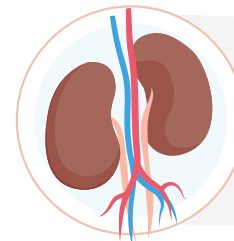
EVITA LES COMPLICACIONS DE LA DIABETIS

Fer controls pot ajudar a **prevenir problemes greus** com:



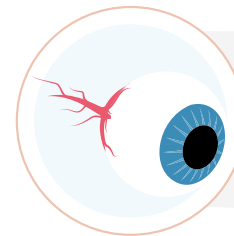
Malalties cardiovasculars

Afectacions al cor, risc d'hipertensió, de patir un **atac de cor** o un **ictus**.



Nefropatia diabètica

Afectació dels ronyons que a llarg termini pot requerir **diàlisi** o un **trasplant**.



Retinopatia diabètica

Pèrdua de visió gradual, fins al punt d'arribar a desencadenar una **ceguera**.

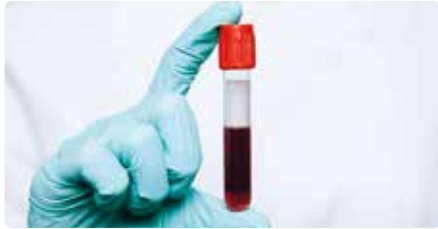


Neuropatia diabètica

Formigueig, pèrdua de sensibilitat, dolor, debilitat muscular, problemes de coordinació, entre altres, als peus. Les ferides es poden complicar i precisar **d'amputacions**.

Control de la diabetis

REVISIONS D'INFERMERIA



- ✓ **Analítica** cada 6 mesos.
Una completa i l'altra amb hemoglobina glicosilada.



- ✓ **Control d'hàbits tòxics i saludables**



- ✓ **Fons d'ull** cada 2 anys.



- ✓ **Electrocardiograma**
un cop l'any.



- ✓ **Revisió dels peus**
mínim un cop l'any i, si cal, derivació a podologia.



- ✓ **Vacunes**



**És important
vacunar-te!**

La diabetis pot fer que el cos tingui més dificultats per lluitar contra infeccions.

VACUNES RECOMANADES

Anota les vacunes que et poses i porta un bon control!

Nom i Cognoms

Data de naixement

Tètanus	Pneumo	Grip	COVID	Herpes Zòster*	Data	Etiqueta adhesiva o lot de la vacuna
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	

* Consultar amb infermera

Control de la diabetis

COM INTERPRETAR ELS RESULTATS DE L'ANALÍTICA?

El seguiment de la diabetis es fa a través d'un valor de l'anàlisi anomenat **hemoglobina glicosilada**.

Aquest valor indica el nivell de sucre en sang durant els 3 mesos anteriors a l'anàlisi, i indica:



< 7

RISC BAIX



[7-8]

RISC MODERAT



[8-9]

RISC ALT



[9-10]

RISC MOLT ALT



> 10

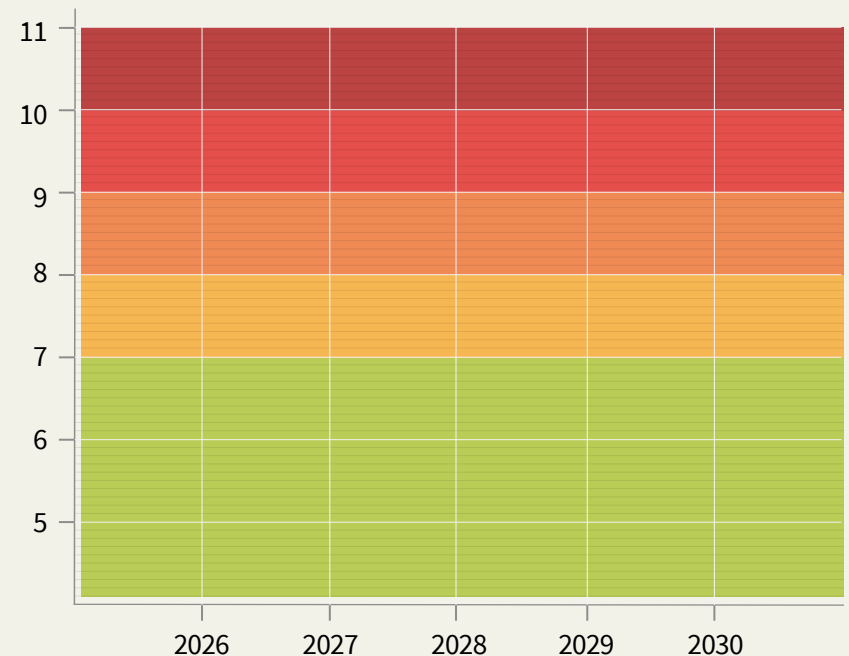
RISC GREU

* Aquests valors són generals. El teu equip de salut t'informarà de manera individual.

CONTROL HEMOGLOBINES

Marca els punts al gràfic i fes seguiment de la teva diabetis

Un seguiment habitual i continuat ajuda a veure si cal fer canvis en el tractament



Anotacions

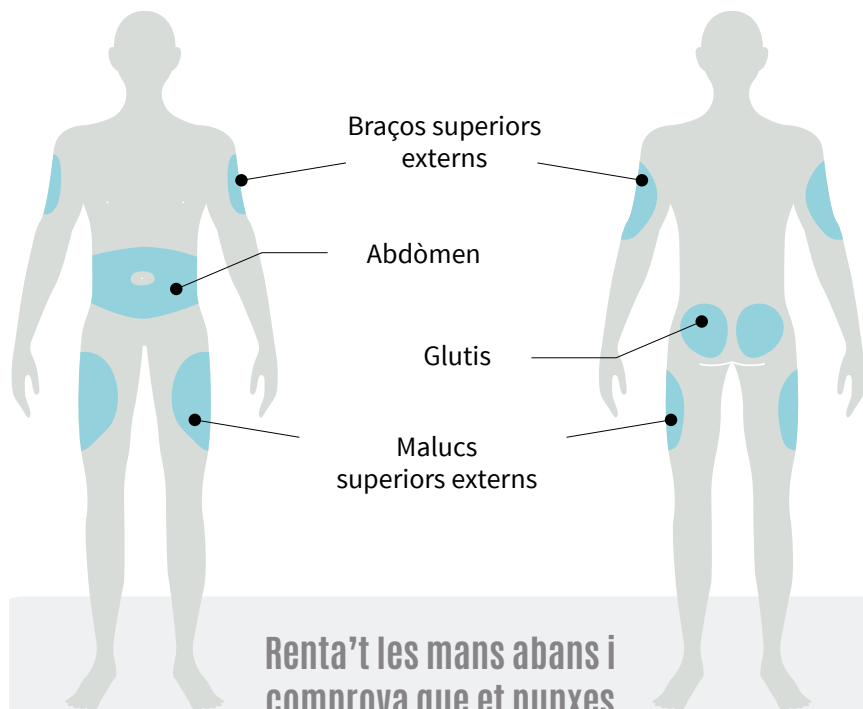
Control de la diabetis

PUNXAR-SE INSULINA

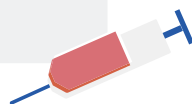
La majoria de la població controla la diabetis amb medicació oral junt amb l'alimentació i l'exercici físic. Tot i així, si et punxes insulina, aquest contingut t'interessa!

Zones de punció

Alterna els llocs de punció per evitar problemes amb l'absorció de la insulina. Es recomana seguir la regla del sentit de les agulles del rellotge.



Renta't les mans abans i comprova que et punxes la dosi correcta



Agulles

Les agulles del boli d'insulina, són d'un sol ús!

Si les reutilitzes, la insulina no farà el mateix efecte i pot provocar mal control del sucre.



La pròpia agulla ja t'indica que no s'ha d'utilitzar un segon cop.



No t'oblidis de reciclar les agulles a la deixalleria!

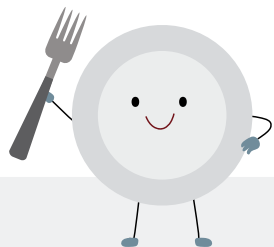
Recull les agulles en un pot de vidre o plàstic, no les llencis amb la resta de residus.



Hàbits saludables

1/ ALIMENTACIÓ

La teva alimentació hauria de ser el més similar possible al patró de la **Dieta Mediterrània**: sana, equilibrada, variada, agradable, segura, sostenible i personalitzada.



Adapta la teva dieta a tu, a l'evolució de la teva diabetis i als resultats del control del sucre a la sang



Per mantenir uns nivells correctes de sucre en sang s'ha de tenir en compte la quantitat d'hidrats de carboni i el seu tipus d'absorció, la

distribució dels àpats i combinació dels aliments, l'Índex glicèmic i els edulcorants i endolcidors.

Quantitat d'hidrats de carboni (HC)

Segons la quantitat d'hidrats de carboni i el tipus d'absorció dels aliments els classifiquem en:



Absorció ràpida



Absorció mitja-ràpida (refinats) i mitja-lenta (integrals).



Absorció lenta

Hàbits saludables

1/ ALIMENTACIÓ

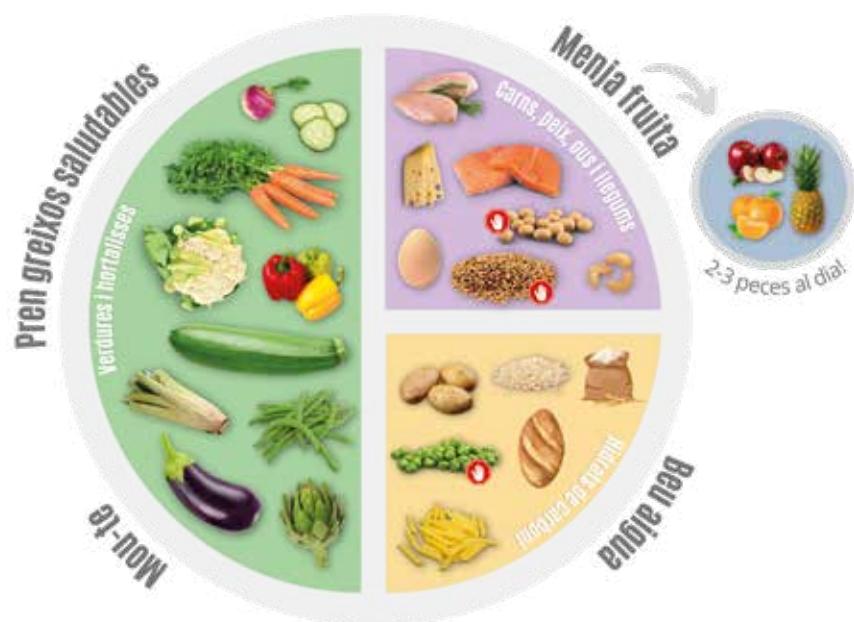
Distribució d'àpats i combinació d'aliments

Organitza bé els àpats del dia i **personalitza'ls** per controlar el sucre en sang i evitar pics.

Has de fer un mínim de 3 àpats principals: **esmorzar**, **dinar** i **sopar**. Pots afegir-ne de més petits: mig matí, berenar i ressopó, si tens gana, sacietat o símptomes de hipo/hiperglucèmies.

Els plats han d'estar ben combinats per assegurar que no passis gana i mantenir el sucre estable. Cal menjar:

- **¼ de plat:** hidrats de carboni integral
- **¼ de plat:** proteïnes
- **½ plat:** verdures o hortalisses de temporada, proximitat i, si pot ser, ecològiques



VERDURES

- Pastanagues
- Bledes
- Espinacs
- Carxofes
- Pebrots
- Cogombres
- Brócolis
- Albergínies
- Coliflors
- Cebes
- Enciam
- Remolatxes
- Alls
- Porros
- Carbassons



PROTEÏNES

- Mongetes
- Llegums
- Cigrons
- Làctics
- Conill
- Pollastre
- Vedella
- Salmó
- Llobarro
- Orada
- Tonyina
- Ametlles
- Nous
- Anacards
- Ous



HIDRATS DE CARBONI

- Patates
- Farina
- Pèsols
- Pasta
- Arròs
- Quinoa
- Avena
- Pa
- Cereals
- Civada
- Blat
- Llegums

Aporten hidrats i proteïnes

Hàbits saludables

1/ ALIMENTACIÓ

Índex glucèmic (IG)

L'IG mesura la rapidesa amb la que un HC consumit es converteix en sucre i entra a la sang. Per tant, hem de vigilar la quantitat d'aliments que mengem que tenen un IG alt/molt alt, que pujarà el nivell de sucre a la sang.

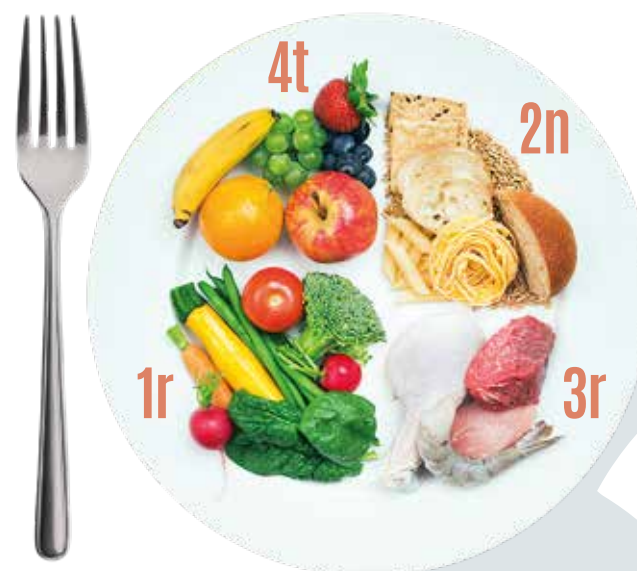
	IG ALT/MOLT ALT	IG MIG	IG BAIX
Fruita	Madura Sucs	Poc madura Triturada	Verda Sencera
Verdures	Dolces i cuites Liquats	No dolces i cuites Triturada	Crues Brou
Farinacis	Refinats (blanc) Molt cuits (passat) Cruixents i molt torrats	Mig integral Cuit Poc torrat	100% Integrals Poc cuit ("al dente") Midons resistents (Es formen refrigerant aliments rics en HC durant 12-24 h i consumint-los freds, a temperatura ambient o reescalfats a <130 °C) Amb àcid (el suc de llimona o vinagre fan baixar l'IG)

Afegir greix + proteïna + fibra fa reduir l'IG, per exemple, passa d'alt a mig

Idees per reduir l'índex glucèmic



- ✓ Si no tens pa 100% integral afegeix verdura/ hortalisses als entrepans (enciam, tomata,...)
- ✓ Combina fruita amb fruits secs/llavors o amb iogurt natural.
- ✓ Pren verdura/hortalisses a tots els àpats
- ✓ Amaneix les sopes, amanides de pasta o llegums amb vinagre o llimona (o afegeix-los a l'aigua).
- ✓ Menja els HC al final de l'àpat. La fruita de postre.



Si fas dos plats,
pren 1r proteïnes
amb verdures i 2n
hidrats de carboni

Hàbits saludables

1/ ALIMENTACIÓ

Edulcorants i endolcidors

El consum d'edulcorants (additius) i endolcidors (sucres i mels) no és necessari. Si n'has de prendre, que sigui en **petites quantitats i millor sense calories**.

En lloc de canviar el sucre per edulcorants o polialcohols, és

preferible acostumar-se a menjar menys coses dolces.

El consum d'aliments ultra-processats, fa que deixem de menjar aliments sans i nutritius com fruita, iogurts o fruits secs, que són importants per cuidar-nos.

Tipus d'edulcorants i endolcidors

sucres lliures amb calories	polialcohols amb calories	edulcorants sense calories
Fructosa Sacarosa Lactosa	Sorbitol E420 Manitol E421 Isomalt E953 Maltitol E965 Lactitol E966 Xylitol E967 Eritritol E968	Acesulfam K E950, Aspartam E951*, Ciclamat E952, Sacarina E954, Taumatina E957, Neohesperidina E959, Neotame E961, Sucralosa E955, Estevia E960*, Tagatosa E962 *No es recomana cuinar-los



No fan pujar la glucosa però no es recomana el consum habitual ja que no entren dins el patró de dieta saludable i tenen efectes perjudicials a llarg termini.



Idees per reduir l'ús d'edulcorants i endolcidors

- ✓ Evita el consum d'aliments ultra-processats i begudes dolces o redueix-lo poc a poc.
- ✓ Afegeix fulles d'estevia, regalèssia (si no tens la tensió alta), fonoll o anís a les teves infusions.
- ✓ Afegeix fruita o espècies com canella al iogurt.
- ✓ Afegeix fruita madura o deshidratada en receptes de postres casolanes. Però menja'n poca quantitat i no cada dia.
- ✓ Si prens cafè, l'expresso és més amarg que el cafè llarg, amb gel o amb llet.

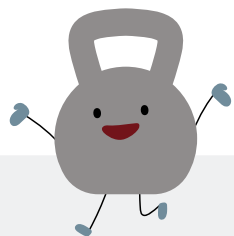


Hàbits saludables

2/ EXERCICI FÍSIC

Independentment del teu nivell, fer exercici ha d'anar precedit d'un **escalfament de 5 minuts** per mobilitzar les articulacions i prevenir el risc de lesió.

Pots caminar o pujar els genolls al pit portant els talons al gluti.



Fes exercici físic 3 cops per setmana (cardio i força) durant 30 minuts

T'ajudarà a mantenir més estables els nivells de sucre en sang.



Sessions

5-8 exercicis de **8-15 repeticions**. Fes **3 series** de cada sessió. Els exercicis estàtics s'han de mantenir 30 segons.



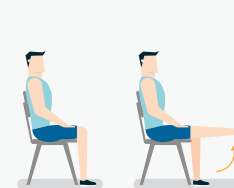
Respiració i posició

Durant l'esforç físic agafa aire pel nas i treu-lo per la boca. Fes els exercicis lentament, contraent l'abdòmen i amb l'esquena recta.



★ RUTINA NIVELL BÀSIC

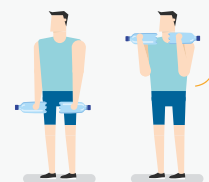
Aquests exercicis els pots fer a casa!



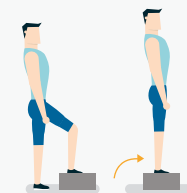
1 Seu a la cadira i eleva la cama



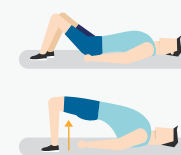
2 Seu a la cadira i aixeca't



3 Contrau els bíceps 90°



4 Puja i baixa un escaló



5 Estira't cara amunt i eleva els malucs

Consulta rutines d'altres nivells:



Hàbits saludables

3/ HIGIENE BUCODENTAL

Passos per una bona salut oral

1



Utilitza **fil dental**
i/o **raspalls**
inter-proximals

2



Posa **pasta de**
dents fluorada
(1450ppm) sense
mullar el raspall

3

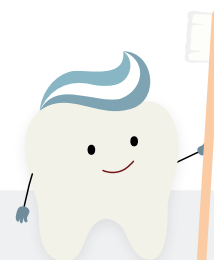


Raspalla durant
2minuts totes les
cares de les dents i
la llengua

4



Escup i no
glopegis aigua



Canvia el raspall cada 3 mesos

Fes-ho abans si està
deteriorat o si has passat
alguna malaltia aguda
(febre, grip, angines...)



No t'oblidis de fer la revisió anual!

Demana cita si et sents la boca
seca, et sagnen les genives
o notes qualsevol canvi. Fes
mínim una neteja anual.



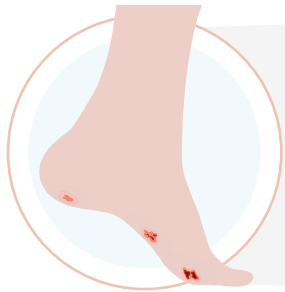
Si utilitzes pròtesis amovible

- Treu-te la pròtesi després dels àpats i **neteja't bé la boca**. Si queda alguna dent, raspalla-la amb pasta amb fluor
- **Neteja-la** amb un raspall dur i sabó neutre, esbandeix-la i eixuga-la bé
- Submergeix-la en **solució desinfectant** el temps recomanat
- Guarda-la ben seca a la seva **caixa**

Hàbits saludables

4/ HIGIENE PODAL

Consells per una bona salut podal



REVISIÓ

Explora't els peus cada dia, sobretot si vens de caminar per llocs amb sorra, i observa si hi han lesions: ferides, taques, erosions,... No oblidis revisar també les sabates.



HIGIENE

- **Renta't diàriament els peus** amb aigua i sabó neutre i asseca'ls.
- **Hidrata** el taló, la planta del peu i la punta dels dits, per evitar clivelles.



UNGLES

- Utilitza **tisores de punta roma**.
- Talla les ungles en **línia recta** de manera que sobresurtin 1mm aproximadament per sobre de la vora del dit.



I recorda...

No caminis descalç, porta mitjons blancs de cotó i utilitza sabates còmodes, tancades i sense gaires costures.



Cuida correctament dels teus peus!

I ajuda a prevenir possibles complicacions.

DERIVACIÓ A PODOLOGIA

Fes el seguiment de les teves visites.

Número de visites

Data de caducitat

	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __



Hàbits saludables

5/ BENESTAR EMOCIONAL

El diagnòstic de la diabetis i el canvi d'hàbits poden generar sentiments d'inseguretat, por, frustració, ansietat, etc.

Canvi d'hàbits

- Tingues clar el **motiu** pel qual vols fer el canvi.
- Fixa't **objectius realistes i fàcils**.
- Fes els canvis **poc a poc** començant pels que no et requereixin tant d'esforç.
- **Posa-tho fàcil!** Per exemple, tingues aliments saludables a la nevera i no els que no ho són.

Suport social

La diabetis afecta a com et sents tu, però també a la teva família i amistats.

És important **cuidar-vos entre tots i totes**.

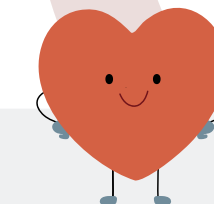
Gestió emocional

- 1 CONEIX-TE**
Reconeix les emocions que et genera la malaltia i accepta-les.
- 2 INFORMA'T**
Conèixer i entendre la malaltia ajuda a reduir la por i l'ansietat.
- 3 PARLA'N OBERTAMENT**
Explica com et sents a professionals, família o amics.
- 4 CUIDA'T**
Segueix hàbits saludables i crea rutines que et facin sentir bé.
- 5 RESPIRA I RELAXA'T**
Fes exercicis de respiració i relaxació.



On pots trobar suport psicològic?

- Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)
- Metge/ssa i infermer/a del teu CAP de referència
- Grups psicoeducatius de l'ABS



Desestigmatizem la malaltia!

Procura fer la teva vida habitual i que la diabetis interfereixi el menys possible en tu.





Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



Per a més informació, consulta el teu equip de salut!

ABS DE LA BISBAL D'EMPORDÀ

atenciociudadabisbal@ssibe.cat

972 643 808

📱 @absbisbalemporda

ABS DE PALAMÓS

atenciociudadapalamos@ssibe.cat

972 600 616

📱 @abspalamos

ABS DE PALAFRUGELL

atenciociudadapalafrugell@ssibe.cat

972 610 607

📱 @_abspalafrugell

ABS DE TORROELLA DE MONTGRÍ

atenciociudadatorroella@ssibe.cat

972 761 101

📱 @abstorroellademontgrí