



Tu guía para a un buen control de la

DIABETES

ESTA GUÍA ESTÁ PENSADA PARA TI

Para que puedas aprender más de la enfermedad pero también para que puedas aprender que está en tus manos **para mejorar tu día a día**

Está estructurada en diferentes apartados:



La diabetes



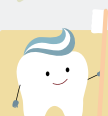
Control de la diabetes



Hábitos saludables. 1/ ALIMENTACIÓN



Hábitos saludables. 2/ EJERCICIO FÍSICO



Hábitos saludables. 3/ HIGIENE BUCODENTAL



Hábitos saludables. 4/ HIGIENE PODAL



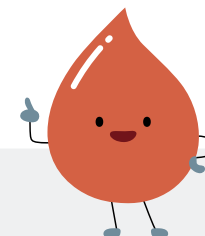
Hábitos saludables. 5/ BIENESTAR EMOCIONAL

La diabetes

DIABETES TIPO 2 (DM 2)

Es una **enfermedad crónica**, por lo que no tiene cura. Está provocada por la resistencia a la insulina y/o la incapacidad del páncreas para producir suficiente cantidad de esa hormona.

La insulina es la hormona encargada de regular los niveles de azúcar en sangre, por eso, cuando se altera, provoca un aumento de este azúcar.



La diabetes tipo 2 no tiene “síntomas clave”, la mayoría de diagnósticos se descubren al hacer un análisis de sangre por otras razones.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR LA DIABETES?



Obesidad



Sedentarismo



Edad



Historia familiar



Dieta poco saludable

Alimentación rica en azúcares, grasas saturadas y bajas en fibra



Antecedentes personales

Hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes gestacional

Control de la diabetes

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CONTROL

Si tienes diabetes, es muy importante realizar los controles recomendados ya que sirven para saber cómo está tu salud y controlar tus niveles de azúcar en sangre.



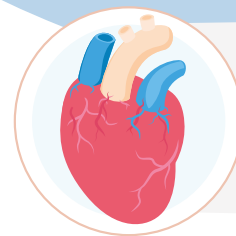
¡Recuerda!

Acude a todas tus visitas anuales de control con tu equipo de salud.



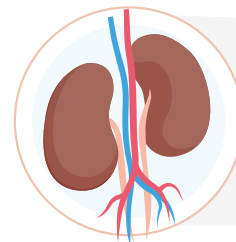
EVITA LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES

Realizar controles puede ayudar a **prevenir problemas graves** como:



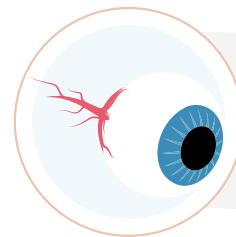
Enfermedades cardiovasculares

Afectaciones al corazón, riesgo de hipertensión, de sufrir un **ataque del corazón** o un **ictus**.



Nefropatía diabética

Afectación en los riñones que a largo plazo puede requerir **diálisis** o **trasplante**.



Retinopatía diabética

Pérdida de visión gradual, hasta el punto de llegar a desencadenar en **ceguera**.

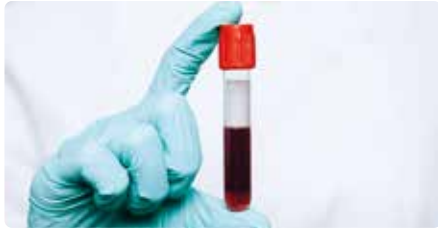


Neuropatía diabética

Hormigueo, pérdida de sensibilidad, dolor, debilidad muscular, problemas de coordinación, entre otros, en los pies. Las heridas se pueden complicar y precisar de **amputaciones**.

Control de la diabetes

REVISIONES DE ENFERMERÍA



- ✓ **Analítica** cada 6 meses.
Una completa y la otra con hemoglobina glicosada



- ✓ **Electrocardiograma**
una vez al año.



- ✓ **Control de hábitos tóxicos y saludables**



- ✓ **Revisión podal** mínimo una vez al año y, si es necesario, derivación a podología.



- ✓ **Fondo de ojos** cada 2 años.



- ✓ **Vacunas**



¡Es importante vacunarse!

La diabetes puede provocar que el cuerpo tenga más dificultad para luchar contra infecciones.

VACUNAS RECOMENDADAS

Escribe las vacunas administradas y lleva un control adecuado

Nombre y apellidos

Fecha de nacimiento

Tétano	Pneumo	Gripe	COVID	Herpes Zóster*	Fecha	Etiqueta adhesiva o lote de la vacuna
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	
					__ / __ / __	

* Consultar con enfermera

Control de la diabetes

¿CÓMO INTERPRETAR LOS RESULTADOS DE LA ANALÍTICA?

El seguimiento de la diabetes se realiza a través de un valor de la analítica llamado **hemoglobina**

glicosilada. Este valor indica el nivel de azúcar en sangre durante los 3 meses anteriores a la analítica, e indica:



< 7

**BAJO
RIESGO**



[7-8]

**RIESGO
MODERADO**



[8-9]

**RIESGO
ALTO**



[9-10]

**RIESGO
MUY ALTO**



> 10

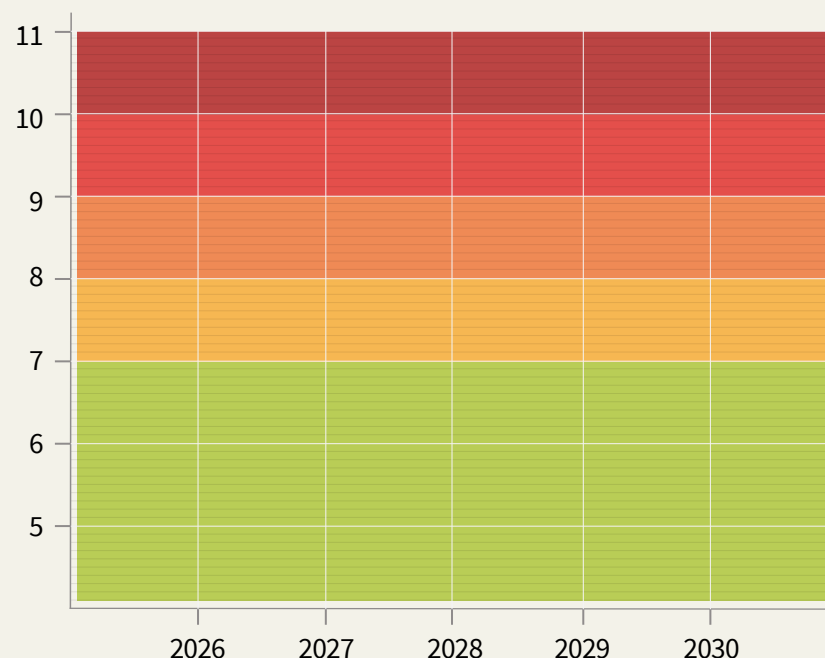
**RIESGO
GRAVE**

* Estos valores son generales.
Tu equipo de salud te informará de manera individual.

CONTROL HEMOGLOBINAS

Marca los puntos en el gráfico y haz un seguimiento de la diabetes

Un seguimiento habitual y continuado ayuda a ver si es necesario hacer cambios en el tratamiento



Anotaciones

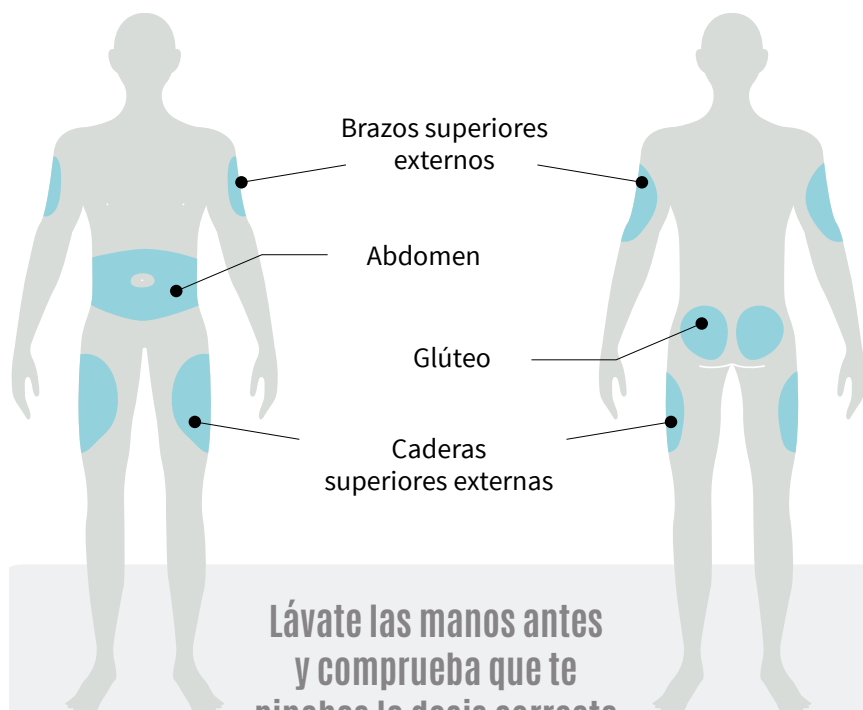
Control de la diabetes

PINCHARSE INSULINA

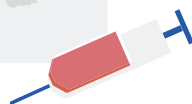
La mayoría de la población controla la diabetes con medicación oral junto con la alimentación y el ejercicio físico. Aun así, si te pinchas insulina, ¡este contenido te interesa!

Zonas de punción

Alterna los lugares de punción para insulina. Se recomienda seguir la regla de evitar problemas con la absorción de la del sentido de las agujas del reloj.



Lávate las manos antes y comprueba que te pinchas la dosis correcta



Agujas

¡Las agujas del boli de insulina son de un solo uso!

Si las reutilizas, la insulina no hará el mismo efecto y puede provocar mal control del azúcar.



La propia aguja ya te indica que no se puede usar una segunda vez.



¡No olvides reciclar las agujas en el punto verde!

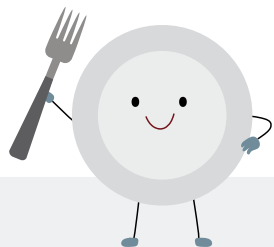
Recoge las agujas en un bote de vidrio o plástico, no las tires con el resto de los residuos.



Hábitos saludables

1/ ALIMENTACIÓN

Tu alimentación tendría que ser lo más parecida posible al patrón de la **Dieta Mediterránea**: sana, equilibrada, variada, agradable, segura, sostenible y personalizada.



Adapta la dieta a ti, a la evolución de tu diabetes y los resultados del control de azúcar en sangre.



Para mantener unos niveles correctos de azúcar en sangre hay que tener en cuenta la cantidad de hidratos de carbono y su tipo

de absorción, la distribución de las comidas y combinación de los alimentos, el índice glicémico y los edulcorantes y endulzantes.

Cantidad de hidratos de carbono (HC)

Según la cantidad de hidratos de carbono y el tipo de absorción de los alimentos los podemos clasificar en:



Absorción rápida



Absorción media-rápida (refinados) y **media-lenta** (integrales).



Absorción lenta

Hábitos saludables

1/ ALIMENTACIÓN

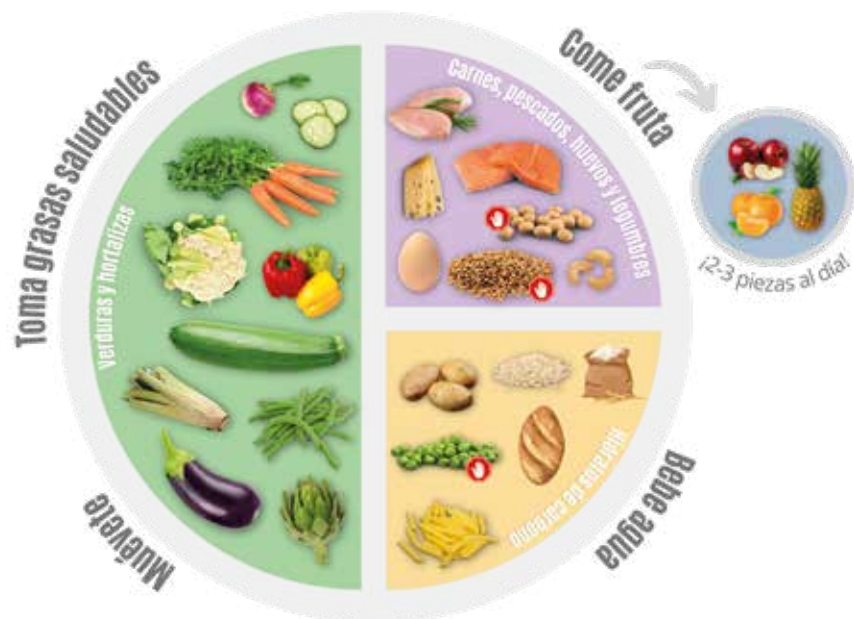
Distribución de las comidas y combinación de alimentos

Organiza bien las comidas y **personalízalas** para controlar el azúcar en sangre y evitar picos.

Haz un mínimo de 3 comidas principales: **desayuno, comida y cena**. Puedes añadir otras más pequeñas: media-mañana, merienda o merienda ligera. Si tienes hambre, saciedad o síntomas de hipo/hiperglucemias.

Los platos tienen que combinarse para asegurar que no tienes hambre y mantener el azúcar estable. Hay que comer:

- **¼ de plato:** hidratos de carbono integral
- **¼ de plato:** proteínas
- **½ plato:** verduras o hortalizas de temporada, proximidad y, si puede ser, ecológicas.



VERDURAS

- Zanahorias
- Acelgas
- Espinacas
- Alcachofas
- Pimientos
- Pepinos
- Brócolis
- Berenjenas
- Coliflores
- Cebollas
- Lechugas
- Remolachas
- Ajos
- Puerros
- Calabacines



PROTEÍNAS

- Judías
- Legumbres 
- Garbanzos
- Lácticos
- Conejo
- Pollo
- Ternera
- Salmón
- Lubina
- Dorada
- Atún
- Almendras
- Nueces
- Anacardos
- Huevos



HIDRATOS DE CARBONO

- Patatas
- Harina
- Guisantes
- Pasta
- Arroz
- Quinoa
- Avena
- Pan
- Cereales
- Cebada
- Trigo
- Legumbres 

 Aportan hidratos y proteínas

Hábitos saludables

1/ ALIMENTACIÓN

Índice glucémico (IG)

El IC mide la rapidez con la que un HC consumido se convierte en azúcar y entra en la sangre. Por lo que tenemos

que controlar la cantidad de alimentos que comemos con un IG alto/muy alto, que hará subir el nivel de azúcar en sangre.

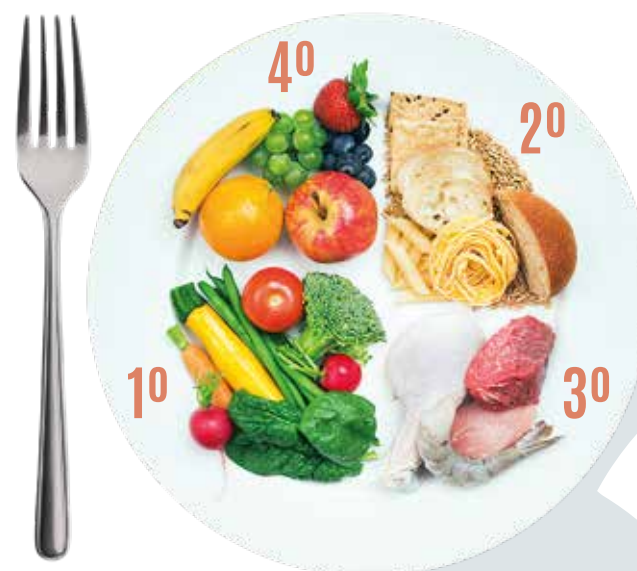
	IG ALTO/MUY ALTO	IG MEDIO	IG BAJO
Fruta	Madura Zumos	Poco madura Triturada	Verde Entera
Verduras	Dulces y cocidas Licuadas	No dulces y cocidas Triturada	Crudas Caldo
Farináceos	Refinados (blanco) Muy cocidos (pasado) Crujientes y muy tostados	Medio Integrales Cocido Poco tostado	100% Integrales Poco cocido ("al dente") Midones resistentes (se forman refrigerando alimentos ricos en HC durante 12-24h y consumiéndolos fríos, a temperatura ambiente o calentados a <130°C. Con ácido (el zumo de limón o vinagre reduce el IG).

Añadir grasa + Proteína + fibra y reducir el IG, por ejemplo, pasa de alto a medio

Ideas para reducir el índice glucémico



- ✓ Si no tienes pan 100% integral añade verdura / hortalizas en los bocadillos (lechuga, tomate...)
- ✓ Combina fruta con frutos secos / semillas o con yogur natural
- ✓ Toma verdura / hortalizas en todas tus comidas
- ✓ Aliñas las sopas, ensaladas de pasta o legumbres con vinagre o limón (o añádelos al agua).
- ✓ Toma los HC al final de cada comida. La fruta de postre.



Si tomas dos platos, toma proteínas de 1º con verduras y de 2º hidratos de carbono.

Hábitos saludables

1/ ALIMENTACIÓN

Edulcorantes i endulzadores

El consumo de edulcorantes (aditivos) i endulzadores (azúcares y mieles) no es necesario. Si tienes que tomarlos, que sea en **pequeñas cantidades y mejor sin calorías**.

En vez de cambiar el azúcar por edulcorantes o polialcoholes, es

preferibles habituarse a comer cosas menos dulces.

El consumo de alimentos ultraprocesados hace que dejemos de comer alimentos sanos y nutritivos como la fruta, yogures o frutos secos, que son importantes para cuidarnos.

Tipus d'edulcorants i endolcitors

azúcares libres con calorías	polialcoholes con calorías	edulcorantes sin calorías
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 se recomienda cocinarlos



No hacen subir la glucosa, pero no se recomienda su consumo habitual ya que no entran dentro del patrón de dieta saludable y tienen efectos perjudiciales a largo plazo.

Ideas para reducir el uso de edulcorantes y endulzadores



- ✓ Evita el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas dulces, o redúcelos poco a poco
- ✓ Añade hojas de Stevia, regaliz (si no tienes la tensión alta), hinojo o anís en tus infusiones
- ✓ Añade fruta o especias como la canela al yogur
- ✓ Añade fruta madura o deshidratada en recetas de postres caseras. Come poca cantidad y no cada día.
- ✓ Si tomas café, el expreso es más amargo que el café largo, con hielo o con leche.

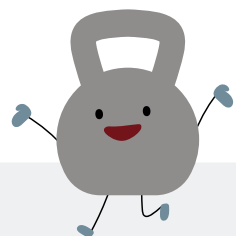


Hábitos saludables

2/ EJERCICIO FÍSICO

Independientemente de tu nivel, hacer ejercicio tiene que ir precedido de un **calentamiento de 5 minutos** para movilizar articulaciones y prevenir el riesgo de lesión.

Puedes andar o subir las rodillas al pecho llevando los talones al glúteo.



**Haz ejercicio físico
3 veces por semana
(cardio y fuerza)
durante 30 minutos**

Te ayudará a mantener más estables los niveles de azúcar en sangre.



Sesiones

5-8 ejercicios de **8-15 repeticiones**.

Haz **3 series** de cada ejercicio.

Los ejercicios estáticos hay que mantenerlos durante 30 segundos.



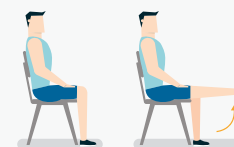
Respiración y posición

Durante el esfuerzo físico, aguanta aire por la nariz y sácalo por la boca. Haz los ejercicios lentamente, contrayendo el abdomen y con la espalda recta.



★ RUTINA NIVEL BÁSICO

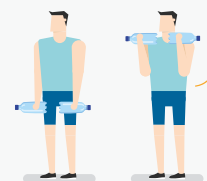
¡Estos ejercicios los puedes hacer en casa!



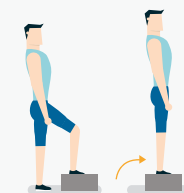
1 Siéntate en la silla y eleva la pierna



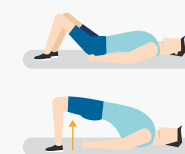
2 Siéntate en la silla y levántate



3 Contrae los bíceps 90°



4 Sube y baja un escalón



5 Túmbate boca arriba y eleva las caderas

Consulta rutinas de otros niveles:



Hábitos saludables

3/ HIGIENE BUCODENTAL

Pasos para una buena salud oral

1



Utiliza **hilo dental** y/o **cepillos de dientes interproximales**

2



Usa **pasta dentífrica fluorada** (1450ppm) sin remojar el cepillo

3



Cepilla durante **2 minutos** todas las caras de los dientes y la lengua

4



Escupe y no enjuagues con agua



Cambia el cepillo cada 3 meses

Hazlo antes si está deteriorado o si has sufrido alguna enfermedad aguda (fiebre, gripe, anginas,...)



¡No te olvides de la revisión anual!

Pide cita si sientes la boca seca, si te sangran las encías o notas cualquier cambio. Haz mínimo una limpieza anual.



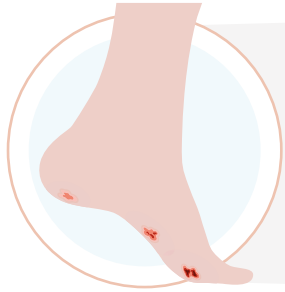
Si usas prótesis amovible

- Quítate la prótesis después de las comidas y **limpiate bien la boca**. Si te queda algún diente, cepíllalo con pasta con flúor
- **Límpiala** con un cepillo duro y jabón neutro, enjuágala y sécala bien
- Sumérgela en **solución desinfectante** el tiempo recomendado
- Guárdala bien seca en su **caja**

Hábitos saludables

4/ HIGIENE PODAL

Consejos para una buena salud podal



REVISIÓN

Explórate los pies cada día, sobre todo si has andado en lugares con arena, y observa si hay lesiones: heridas, manchas, erosiones, ... No olvides revisar también los zapatos.



HIGIENE

- **Lávate diariamente los pies** con agua y jabón neutro y sécalos.
- **Hidrata** el talón, la planta del pie y la punta de los dedos para evitar grietas.



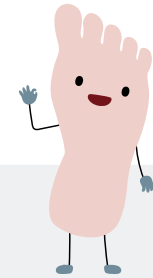
UÑAS

- Utiliza **tijeras de punta roma**.
- Corta las uñas en **línea recta** de forma que sobresalgan aproximadamente 1mm por encima del borde del dedo.



Y recuerda...

No andes descalzo, lleva calcetines blancos de algodón y usa zapatos cómodos, cerrados y sin costuras.



¡Cuida correctamente tus pies!

Y ayuda a prevenir posibles complicaciones.

DERIVACIÓN A PODOLOGÍA

Haz el seguimiento de tus visitas

Número de visitas	Fecha de caducidad
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __
	__ / __ / __



Hábitos saludables

5/ BIENESTAR EMOCIONAL

El diagnóstico de la diabetes y el cambio de hábitos pueden generar sentimientos de inseguridad, miedo, frustración, ansiedad, etc.

Cambio de hábitos

- Ten claro el **motivo** por el cual quieres hacer el cambio.
- Fíjate **objetivos realistas y fáciles**.
- Haz los cambios **poco a poco**, empezando por los que no te requieran esfuerzo.
- **¡Hazlo fácil!** Por ejemplo, ten alimentos saludables en la nevera y no los que no lo son.

Soporte social

La diabetes afecta a cómo te sientes tú, pero también a tu familia y amistades.

Es importante **cuidaros entre todos y todas**.

Gestión emocional

1 CONÓCETE

Reconoce las emociones que te genera la enfermedad y acéptalas.

2 INFÓRMATE

Conocer y entender la enfermedad ayuda a reducir el miedo y la ansiedad.

3 HABLA ABIERTAMENTE DE ELLO

Cuenta cómo te sientes a profesionales, familia o amigos.

4 CUÍDATE

Sigue hábitos saludables y crea rutinas que te hagan sentir bien.

5 RESPIRA I RELÁJATE

Haz ejercicios de respiración y relajación.

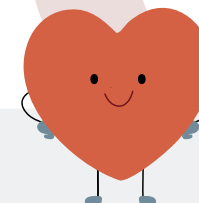


¿Dónde puedo encontrar soporte psicológico?

- Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)
- Médico/a y enfermero/a de tu CAP de referencia
- Grupos psicoeducativos de la ABS

¡Desestigmaticemos la enfermedad!

Intenta hacer tu vida habitual y que la diabetes interfiera lo menos posible en ti.





Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



Para más información, ¡consulta tu equipo de salud!

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

Síguenos en:

✕ 📷 @ssibe

🌐 ssibe.cat