

Cómo mantenerse sano y saludable si tiene diabetes

Audiencia meta: Personas con diabetes

Objetivos: Los participantes podrán:

1. Reconocer y tratar los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre.
2. Lograr un mejor control de los altibajos en los valores de glucosa en la sangre.
3. Enseñarles a sus compañeros de trabajo sobre los síntomas y tratamientos para los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre.

Tiempo requerido: Aproximadamente 30 minutos; para una presentación de 15 minutos, hable sólo sobre la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre).

Equipo: Computadora portátil o proyector de diapositivas con pantalla, rotafolio y marcador.

Objetos de demostración (opcional): Varios monitores de glucosa en la sangre (pueden comprarse en un negocio de suministros para la diabetes, u obtenerse de un fabricante de suministros para la diabetes) y opciones que identifiquen que la persona tiene diabetes.

Materiales para repartir:

Consejos para ayudarle a sentirse mejor y mantenerse saludable

Pruebas de laboratorio y exámenes recomendados para personas con diabetes

Medicamentos para personas con diabetes

Cuando su glucosa en la sangre es muy alta o muy baja

Cuando está enfermo

Las mujeres y la diabetes

Los siguientes materiales adicionales para repartir se pueden encontrar en

<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/type1and2/index.htm>:

Su guía de la diabetes, Capítulo 2: Cómo controlar todos los días la diabetes

Su guía de la diabetes, Capítulo 4: Por qué es importante controlar la diabetes

Su guía de la diabetes, Capítulo 5: Cómo controlar la diabetes cuando está en la escuela, el trabajo o fuera de la casa

Plan de lecciones

Todos tenemos altibajos en la vida. Los tenemos en nuestro trabajo, estado de ánimo, niveles de energía y con nuestras familias. Una persona que tiene diabetes puede tener un nuevo tipo de altibajos: los niveles altos y bajos de la glucosa en la sangre (azúcar). Aunque los nuevos instrumentos para la diabetes han ayudado en el control de la enfermedad, es difícil mantener niveles casi normales de la glucosa.

Debido a que uno está en el trabajo la mayoría de las horas que está despierto, es fundamental para su seguridad y bienestar poder detectar y tratar los niveles altos y bajos de glucosa en la

sangre. Es conveniente que sus compañeros de trabajo sepan sobre estos dos estados para poder ofrecerle ayuda en caso de que sea necesario.

Primero, comencemos con la glucosa alta en la sangre. ¿Podría alguien decirme el término médico para los niveles altos de glucosa en la sangre? *(Responden los participantes.)*

Mostrar diapositiva "Hiperglucemia"

Sí, correcto. El término médico para los niveles altos de glucosa en la sangre es HIPERglucemia. Es una palabra larga pero fácil de recordar una vez que uno comprende qué significa cada parte. "Hiper" significa exceso y "glucemia" significa azúcar en la sangre.

¿Alguien me podría decir qué causa la hiperglucemia? *(Responden los participantes.)*

Mostrar diapositiva "Causas de la hiperglucemia"

Buenas respuestas. La hiperglucemia por lo general ocurre debido a que:

1. Tomó poca o mucha cantidad de medicamentos para la diabetes, no los tomó correctamente o estaban vencidos.
2. Comió de más.
3. No se mantuvo tan activo.
4. Tenía estrés.
5. Estaba enfermo.

Los síntomas pueden ser distintos en cada persona y pueden ser difíciles de detectar. Cuando tiene hiperglucemia, ¿qué síntomas nota? *(Responden los participantes.)*

Mostrar diapositiva "Signos y síntomas comunes de la hiperglucemia"

Parece que muchos de ustedes han tenido hiperglucemia. Los síntomas comunes son mucha sed, necesidad frecuente de orinar, visión borrosa, cansancio sin razón o simplemente sentirse "extraño".

En muy pocas ocasiones, las personas con diabetes tipo 2 presentan una afección llamada "cetosis".

Mostrar diapositiva "Cetosis"

Esta afección ocurre cuando no se puede usar la glucosa como energía debido a que hay poca o ninguna insulina en el cuerpo. Esto hace que las grasas se descompongan en sustancias llamadas cetonas, las cuales se pueden usar como energía. Aunque las cetonas pueden mantener el cuerpo en funcionamiento por un tiempo, estas causan un desequilibrio químico que puede ser peligroso a largo plazo.

Mostrar diapositiva “Signos de cetosis”

La cetosis ocurre principalmente en las personas que tienen diabetes tipo 1. La cetosis es una alteración grave que requiere de atención médica inmediata. Entre los síntomas se incluyen falta de apetito, malestar estomacal, aliento con olor frutal, dificultad para respirar, sed extrema, boca seca, orina frecuente, enrojecimiento de la piel, visión borrosa, fiebre y adormecimiento. Se puede realizar un análisis de orina para determinar si hay cetonas.

¿Cuál es la mejor manera de saber si la glucosa (azúcar) en la sangre es muy alta o baja? (*Responden los participantes.*) Exacto, la mejor manera de saberlo es analizando la sangre con un medidor de glucosa.

Mostrar la variedad de medidores de glucosa en la sangre

En la actualidad, los medidores de glucosa en la sangre son tan pequeños y livianos que se pueden llevar en el bolsillo o la cartera y pueden usarse en cualquier sitio. Si no chequea con regularidad sus niveles, el control de su diabetes será como manejar por la carretera con el parabrisas cubierto con barro. Usted no sabrá hacia dónde se dirige y pronto terminará donde no quiere estar.

Cuando su glucosa en la sangre está alta, ¿qué puede hacer para bajarla? (*Responden los participantes.*)

Mostrar diapositiva “Maneras de tratar la hiperglucemia”

Como usted tiene diabetes tipo 2 y produce algo de insulina, caminar puede ayudar a bajar los niveles de glucosa. Si toma insulina, es posible que sus médicos le hayan enseñado cómo tomar insulina adicional. La glucosa alta en la sangre puede causar deshidratación, por lo tanto es bueno tomar más agua. Si el valor de la glucosa en la sangre está por encima de 350 dos veces seguidas y ha intentado bajarla sin poder lograrlo, llame a su equipo médico para pedirle ayuda.

Los resultados de glucosa alta en la sangre se observan de vez en cuando en todas las personas con diabetes. El problema grave es cuando la glucosa en la sangre es frecuentemente alta. Los niveles frecuentes de glucosa alta en la sangre aumentan el riesgo de complicaciones por la diabetes, como enfermedades cardíacas, insuficiencia renal, accidentes cerebrovasculares, amputaciones, daños dolorosos en los nervios y pérdida de la visión.

El otro problema es cuando los niveles de glucosa en la sangre son bajos. ¿Cuál es el término médico para esta afección? (*Responden los participantes.*)

Sí, correcto. Es HIPOglucemia. Hipo- significa poco o debajo. Esto es sólo un problema que se presenta en la diabetes tipo 2 si se toman medicamentos para la diabetes. ¿A alguien de ustedes le ha pasado esto? ¿Sabén cuál es por lo general la causa? (*Responden los participantes.*)

Mostrar diapositiva “Hipoglucemia”

Por lo general, la hipoglucemia ocurre por tomar demasiados medicamentos para la diabetes; no consumir suficientes alimentos o por mantenerse más activo de lo normal. Consumir alcohol con el estómago vacío también puede causar que bajen los niveles de la glucosa en la sangre.

Mostrar diapositiva *“Causas de la hipoglucemia”*

¿Alguien tuvo hipoglucemia y cuáles fueron los síntomas? (*Responden los participantes.*)

Mostrar diapositiva *“Signos y síntomas de hipoglucemia leve”*

Los síntomas comunes de la hipoglucemia leve son temblores, palpitaciones del corazón, sudor, escalofríos, transpiración, nerviosismo, ansiedad, palpitaciones rápidas, mareos y hambre.

Mostrar diapositiva *“Signos y síntomas de hipoglucemia más grave”*

Si la hipoglucemia es grave, también puede manifestarse con dolores de cabeza, irritabilidad, cambios de humor, visión borrosa, adormecimiento, pesadillas, náuseas, confusión, incapacidad de prestar atención, hormigueo y entumecimiento de la lengua y los labios. Como siempre, cada persona tiene síntomas diferentes. Si los síntomas no se tratan, la persona puede perder el conocimiento. Como esto es una posibilidad, es necesario siempre usar un brazalete de identificación que esté a la vista.

Mostrar *las opciones de identificación de diabetes*

Si presenta cualquiera de estos síntomas y toma medicamentos para la diabetes, mida su glucosa en la sangre. Si está por debajo de 70, use la REGLA DE 15 para tratarse. Consuma 15 gramos de carbohidrato de acción rápida (el nutriente que más afecta la glucosa en la sangre), luego espere 15 minutos. Mídase la glucosa otra vez. Si la glucosa en la sangre todavía está por debajo de 70, coma otros 15 gramos de carbohidrato. Repita esto según sea necesario.

Distribuya y revise los materiales para repartir *“Ejemplos de tratamientos para la hipoglucemia”*

Se verá tentado a consumir más de 15 gramos de carbohidrato de una sola vez porque se siente muy mal, pero no lo haga. Si come demasiado, puede sufrir hiperglucemia de "rebote". Esto significa que la glucosa en la sangre subirá demasiado por consumir mucho carbohidrato. Si por alguna razón no puede medir su sangre, trátase como si tuviera hipoglucemia. No querrá que los síntomas empeoren.

Muchas personas sufren de estos síntomas si el azúcar en la sangre es menor de 70, pero algunas personas también se sienten mal si la glucosa es muy alta y luego comienza a bajar rápidamente hasta alcanzar un nivel normal. La mejor manera de saber si necesita tratarse por hipoglucemia es medir la glucosa en la sangre. Si la glucosa no está realmente baja, entonces espere. Se sentirá mejor una vez que el hígado libere un poco de la glucosa almacenada. Si

come cuando su glucosa en la sangre no está realmente baja, agregará más calorías y aumentará su glucosa aún más.

Por supuesto, siempre es más fácil prevenir la híper o hipoglucemia. ¿Qué creen que ayudaría a prevenir estos trastornos? (*Escriba las opciones que digan los participantes en el rotafolio.*)

Añada en el rotafolio cualquiera de estos factores de riesgo que no se hayan mencionado. Opciones que pueden mencionarse:

1. Hacerse pruebas con mayor frecuencia y mantener un registro detallado de los medicamentos y las comidas, actividades que pueden afectar los niveles de la glucosa en la sangre, en especial si está enfermo o bajo estrés.
2. Comidas regulares con porciones controladas.
3. Actividad normal realizada con regularidad.
4. Hablar con un farmacéutico o médico sobre la dosis, el almacenamiento, la administración y los posibles efectos secundarios de la glucosa en la sangre de cualquier medicamento, ya sea recetado o no recetado.
5. Consumir alcohol sólo si tiene permiso del médico y únicamente con la comida y en poca cantidad.

Cualquier persona que tiene diabetes quiere evitar la híper o hipoglucemia. Aunque estas afecciones no se pueden prevenir completamente, pueden ocurrir con menor frecuencia si se coordina y trabaja con un grupo médico, y se mantiene un registro de lo que por lo general hace que empeore o mejore.

Distribuya el material para repartir *“Con su esfuerzo puede mantener un nivel de azúcar ideal para usted”*

Distribuya el material para repartir *“Luchemos contra las complicaciones de la diabetes”*

Para obtener más información sobre la hipoglucemia, visite <http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/pubs/hypo/hypo.htm>

Materiales del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes

www.DiabetesInformacion.org

www.ndep.nih.gov

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

[4 pasos para controlar la diabetes de por vida \(*4 Steps to Control Your Diabetes. For Life*\)*](#)

Disponible también en otros idiomas:

[Camboyano](#), [Chino](#), [Gujaratí](#), [Hindi](#), [Hmong](#), [Indonesio](#), [Japonés](#), [Coreano](#), [Laosiano](#), [Samoano](#), [Español](#), [Tagalo](#), [Tailandés](#), [Tongano](#), [Vietnamita](#)

http://www.ndep.nih.gov/media/4_Steps.pdf

Datos sobre diabetes: la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos

(The Facts About Diabetes: America's Seventh Leading Cause of Death)

<http://www.ndep.nih.gov/diabetes-facts/index.aspx#whatisdiabetes>

Cinco datos sobre diabetes (*Five Facts About Diabetes*) <http://www.ndep.nih.gov//media/five-diabetes-facts.pdf>

Otros recursos

Asuma el control de su diabetes (*Take Charge of Your Diabetes*)

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/tcyd.pdf>