



Guía para personas con Diabetes Tipo 1 y Tipo 2

¿Qué es la Diabetes?

¿A qué se debe el nivel alto de glucosa en la sangre?

Consideraciones importantes en diabetes

Los síntomas que puede ocasionar la diabetes son:

Clasificación de la diabetes mellitus

Recuerde que para mantener un estado de salud equilibrado es conveniente que:

¿Qué mide la hemoglobina glicosidada?. Sus valores.

¿Qué es la cetoacidosis?

¿Qué incluye generalmente la consulta con su médico?

¿Cuándo una persona debe recibir insulina?

Diabetes y Obesidad

¿Cómo calcular su peso?

Tabla IMC (Índice de masa corporal)

Pérdida de peso y actividad física

Consejos para perder peso

Niños con Diabetes Tipo 1. Algunos Mitos

Algunos aspectos a tener en cuenta al momento de realizar actividad física cuando una persona tiene diabetes:

Control de su nivel de glucosa en sangre

¿Para qué realizar el control de glucosa?

Algunas recomendaciones importantes para evitar complicaciones:

Plan alimentario ideal:

Métodos para el control de la glucosa:

¿Causas del aumento de la glucosa luego del auto monitoreo?

¿Cuándo controlarse su nivel de glucosa en sangre?

¿Cómo prevenir episodios de hipoglucemia e hiperglucemia ?

¿Cuáles son los síntomas de hiperglucemia?

Lectura de etiqueta alimentaria

Uso de medicamentos

¿Puedo obtener la licencia de conducir si tengo diabetes 1 y 2?

¿Hay vacunas para la diabetes mellitus?

Información básica sobre el uso de insulina

Algunas recomendaciones de cómo reducir la cantidad de azúcar en nuestro organismo:

La diabetes y sus emociones

La educación terapéutica

¿Cómo se puede prevenir y manejar el estrés?

Diabetes y Embarazo

Diabetes y tabaquismo

Viajar con diabetes

Vivir con diabetes fuera de casa

Herramientas que facilitarán su gobierno

Programa educativo para personas con Diabetes Tipo 2

¿Cómo puede ingresar al programa ofrecido por Swiss Medical?

GUÍA PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 Y TIPO 2

Esta guía fue preparada por Swiss Medical Medicina Privada para aquellas personas que tienen Diabetes Mellitus, o que estén interesadas en conocer más sobre la enfermedad, y así contribuir a mejorar su calidad de vida.



En nuestro país, 1 de cada 10 personas padece diabetes.

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes se diagnostica cuando el nivel de glucosa en la sangre, glucemia (frecuentemente llamada "azúcar en la sangre") es superior a los valores normales. Es una enfermedad progresiva y crónica, que se encuentra en aumento y muchas personas desconocen que la padecen. Si no se la controla, puede causar invalidez y muerte prematura, generando un deterioro en la calidad de vida, pudiendo producir graves daños en numerosos órganos: corazón, riñones, ojos, nervios periféricos entre otros. Por esto es importante detectarla precozmente, y seguir las recomendaciones médicas de tratamiento para mejorar su evolución.



¿A qué se debe el nivel alto de glucosa en la sangre?

La glucosa proviene de los alimentos que uno ingiere, también se produce en el hígado y los músculos. La sangre transporta la glucosa a todas las células del cuerpo donde es convertida en energía para la vida diaria. La insulina, que ayuda a la glucosa a entrar a las células es una hormona producida por el páncreas. Se libera cuando el nivel de azúcar en sangre aumenta. Si no se produce suficiente insulina o hay una resistencia a su acción, la glucosa no puede entrar en las células para ser utilizada y se genera la enfermedad.



Consideraciones importantes en diabetes

Si Ud. tiene diabetes, debe conocer la enfermedad como una nueva condición de vida, y saber que puede controlarla siguiendo los consejos de su médico. A continuación encontrará información y recomendaciones para ayudarlo.



En diabetes es necesario que la persona aprenda sobre los 5 pilares del tratamiento: alimentación, administración de medicación, ejercicio físico, auto monitoreo y educación diabetológica ; para lograr gradualmente mayor protagonismo en el autocuidado.

Diabetes



Educación

Cuando se diagnostica diabetes, Ud. puede sentir angustia, negación, enojo, rebeldía o depresión. Son reacciones habituales.

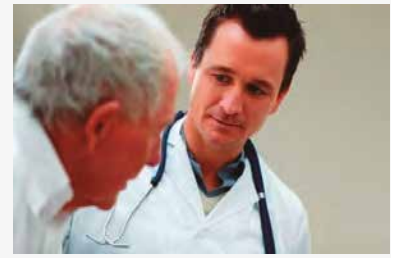


Los síntomas que puede ocasionar la diabetes son:

- Orinar con frecuencia (poliuria)
- Aumento de sed (polidipsia)
- Hambre constante (polifagia)
- Pérdida de peso sin motivo aparente
- Irritabilidad
- Trastornos visuales y cansancio

Estos síntomas pueden aparecer de forma repentina.

La mejor manera de prevenir la enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos es cuidarse y controlar la diabetes, consulte regularmente a su médico.



Clasificación de la diabetes mellitus

- **La diabetes de tipo 1 (DBT T1)**

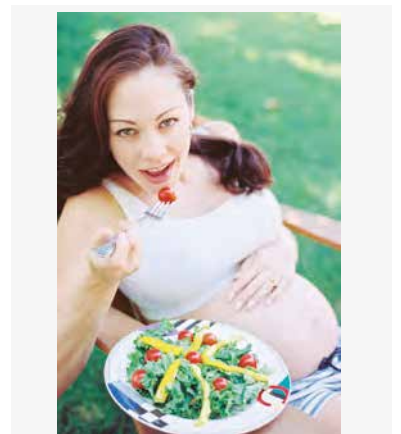
(denominada también diabetes insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia), se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina. Su origen tendría una mezcla de factores genéticos y ambientales.

- **La diabetes de tipo 2 (DBT T 2)**

(llamada diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física. Los síntomas son los mismos que la DBT tipo 1.

- **Diabetes gestacional (DG):**

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que afecta a algunas mujeres cuando están embarazadas. Esto sucede porque el embarazo aumenta la necesidad del cuerpo de la insulina, pero el cuerpo no siempre puede sintetizar lo suficiente. Su importancia radica en que aumenta el riesgo de: sufrimiento fetal, macrosomía (recién nacidos con alto peso), muerte intrauterina, partos por cesárea y problemas neonatales. Las embarazadas con DG deben ser evaluadas no solo por el obstetra sino también por el endocrinólogo o el diabetólogo.



Recuerde que para mantener un estado de salud equilibrado es conveniente que:

- Elija alimentos bajos en sodio.
- Limitar el consumo de grasas:
 - * Grasas saturadas: presentes en la manteca, crema de leche, lácteos ricos en grasas como la leche entera, jamón, etc.
 - * Grasas trans: presente en alimentos procesados con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.
 - * Colesterol: se encuentra en productos lácteos ricos en grasa, carnes y aves ricas en grasas, yemas de huevo e hígado.
- Controlar y mantener los niveles de glucosa y realizar según indicación médica, una hemoglobina glicosidada.
- Si fuma deje de hacerlo, éste factor de riesgo incrementa sus problemas de salud.
- Controle su presión arterial, el valor recomendado es, menor de 140/80 para la mayoría de las personas.



¿Qué mide la hemoglobina glicosidada?. Sus valores.

Esta prueba le sirve al médico para determinar cómo ha sido el control glucémico de una persona con diabetes en los últimos 3 meses. No se requiere estar en ayunas para realizarla. El nivel deseado para la mayoría de las personas es menor a 7.



¿Qué es la cetoacidosis?

Se produce cetoacidosis cuando el organismo en lugar de glucosa utiliza las grasas como fuente de energía, ya sea porque la insulina es insuficiente o falta. Es una de las formas en que las personas debutan con la enfermedad cuando esta es desconocida. Raramente se presenta en las personas con diabetes tipo 2. Se diagnostica por la presencia de cetonas en sangre. Los síntomas son: náuseas, vómitos, debilidad muscular, respiración acelerada, sequedad de piel y mucosas, aliento particular de tipo dulzón.

Ante la aparición de este tipo de síntomas se debe consultar rápidamente.

¿Qué incluye generalmente la consulta con su médico?

Un examen físico completo que incluye el control de la presión arterial, revisar piernas, pies, cuello, control de los respectivos pulsos.

Indicará la realización de estudios complementarios entre otros: dosaje de colesterol, lípidos, glucemia y orina.

Impartirá enseñanza sobre cómo cuidar su salud y manejar la diabetes, es importante el apoyo emocional que reciba de parte de su equipo médico, éste influirá en su empatía para con el manejo de la enfermedad.

¿Cuándo una persona debe recibir insulina?

Una persona necesita insulina si su organismo ha dejado de producirla o si lo hace en forma insuficiente. Tanto la diabetes tipo 1, 2 o DG puede requerir el uso de insulina. Sin embargo hay personas con diabetes tipo 2 que no necesitan estar medicados ya que con una buena alimentación y un plan de ejercicios físico pueden controlar su diabetes.



Diabetes y Obesidad

La presencia de obesidad en las personas con diabetes tipo 2 es alta. Por eso es conveniente mantener un peso corporal saludable. A continuación una tabla que lo orientará sobre cuál debería ser su índice de masa corporal, según la relación entre su talla y peso.

¿Cómo calcular su peso?

El índice de masa corporal establece cuál es el peso normal o saludable para cada persona. Surge de la siguiente relación matemática entre peso y altura:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kilos}}{\text{Talla (m)}^2}$$

Tabla IMC (Índice de masa corporal)

IMC	Clasificación de la OMS
Menos de 18,5	Bajo peso
18,5 a 24,9	Peso Normal
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 39,9	Obesidad
Más de 40	Obesidad Severa

Pérdida de peso y actividad física

Si Ud. quiere perder peso las actividades aeróbicas (caminar, correr, bicicleta), son las más aconsejadas y todas reducen por igual la grasa corporal, mientras que las actividades anaeróbicas (pesas) aumentan la masa muscular pero tienen menos efecto en la cantidad de grasa.

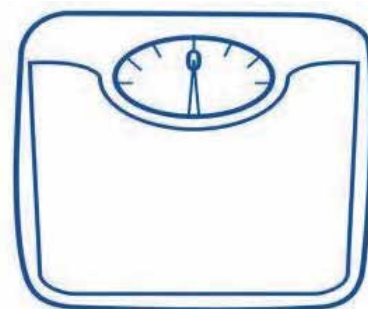


Recuerde que si Ud. tiene diabetes y necesita organizar su plan alimentario, consulte con su médico de cabecera cómo hacerlo. Él podrá orientarlo y eventualmente pedir las consultas que considere adecuadas.

Consejos para perder peso

Si Ud. decide bajar de peso tenga en cuenta que esto se logra en general en forma paulatina y con constancia.

Si tiene sobrepeso u obesidad a continuación encontrará algunas recomendaciones para perder peso:



Realizar ejercicio físico en forma regular.

Evitar saltar las comidas programadas

Incorpore una sopa, caldo o ensalada de hojas verdes antes de la comida.

Comer lentamente y masticando bien, para que su cuerpo pueda reconocer la sensación de saciedad.

Tomar abundante cantidad de líquidos, agua o infusiones, durante el día.

Ingerir trozos pequeños de alimentos. Utilizar platos de postre, los verá más abundantes

Puede optar por realizar ejercicio o darse una ducha antes de sentarse a comer.

Utilizar el fraccionamiento de las comidas durante el día, para aprovechar el gasto calórico de la digestión.

Esperar 10 minutos antes de ceder al impulso o al antojo de comer un alimento no conveniente. Se asombrará de las veces que logrará auto-control.

Cuando concurra a un restaurante, solicitar al mozo que retire el pan y la manteca de la mesa. Ídem con el salero.

Evitar preparar comida en exceso.

Llevar a la mesa las porciones servidas, evitar llevar la fuente.

Planificar comidas y compras. Evitar adquirir alimentos de alto contenido en grasa.

Almacenar en su casa alimentos ricos en fibras de bajo contenido en grasa. No realice las compras con hambre.

Controlar que los productos “diet” sean bajos en grasa y en sodio.

Ingerir alcohol de manera controlada.

Puede darse un gusto de vez en cuando. Esto lo ayudará a no sentirse tentado, lo que puede llevarlo a comer mucho más después.

Niños con Diabetes Tipo 1. Algunos Mitos

Mi hijo con diabetes (niño o adolescente) debe dejar de realizar actividad física pues no puede controlar sus niveles de glucosa y puede tener episodios de hipoglucemia.

Su médico de cabecera puede orientarlo sobre medidas oportunas de cómo modificar la dosis de insulina o aumentar la ingesta de hidratos de carbono, y podrá realizar actividad física sin inconvenientes.



Mi hijo tiene diabetes y no puede comer dulces.

Los niños con diabetes deben aprender junto con los padres, a administrar la ingesta de alimentos para conocer la cantidad que pueden ingerir y poder decidir la cantidad de insulina que necesiten inyectarse. Si ellos logran ser conscientes de que deben ajustar y limitar su ingesta para tener un buen control de la enfermedad, podrán consumir dulces.



Algunos aspectos a tener en cuenta al momento de realizar actividad física cuando una persona tiene diabetes:

Realizar actividad física mejorará su calidad de vida.

Mantenerse activo físicamente puede disminuir su riesgo de sufrir complicaciones aún con diabetes tipo 2.

No importa qué tipo de diabetes tenga, (tanto si se inyecta insulina cómo si toma medicamentos antidiabéticos), realice mediciones de azúcar en sangre antes y al finalizar el ejercicio, sobre todo si está empezando con la actividad. Tiene que aprender a saber que efecto tiene el ejercicio en sus niveles de glucosa.

Si tiene diabetes tipo 1 y registró presencia de cetonas no realice ejercicios físicos, consulte con su médico rápidamente.

La actividad física no siempre regula la glucosa, si es cierto que quien tiene diabetes y consume insulina, puede que necesite menos de ella. Recuerde conversar con su médico sobre éste tema.

Siempre que salga a realizar actividad física lleve una tarjeta o medalla informando que Ud. tiene diabetes y cómo deben asistirlo en caso de sufrir una hipoglucemia.

Siempre debe llevar consigo una colación alta en carbohidratos para consumirla cuándo baje sus niveles de glucosa en sangre. Ej. Una barrita de cereal, o un turrón, o dos sobres de azúcar.

Si no realizó nunca ejercicios físicos, consulte con su médico, y de comenzar un plan, debe ser en forma progresiva y siempre controlar su glucosa en sangre, informando sobre sus valores a su médico.

Es muy importante que se hidrate, antes, durante y después de la realización del ejercicio físico, para prevenir hiperglucemias. Tenga en cuenta que parte del exceso de glucosa se elimina por la orina.

Intensidad máxima que debe alcanzar en el ejercicio:

Frecuencia cardíaca (FC) máxima = 220 - la edad

Control de su nivel de glucosa en sangre

Uno de los objetivos más importante para las personas con diabetes, es mantener valores de glucosa en sangre lo más normal posible.

Los valores de glucemia normales son:

Ayunas entre 70 - 100 mg %

Postprandial < 140 mg %

¿Para qué realizar el control de glucosa?

Cuanto más se acerque su nivel de glucosa en la sangre al nivel normal, menos probabilidades habrá de que usted padezca problemas de salud graves.



Algunas recomendaciones importantes para evitar complicaciones:

El cuidado de los pies recomendaciones:



Evite lesionarse los pies, usando calzados cómodos y medias que no le ajusten.

Cuando utilice calzado nuevo hágalo por tiempos cortos y revise sus pies para ver si tiene ampollas.

Mantenga sus pies secos y limpios. Evite caminar descalzo.

Evite tener la piel seca de sus pies usando cremas, no las use entre los dedos a fin de que no permanezcan húmedos.

Revise regularmente sus pies de forma completa incluyendo la planta. Si encuentra una lesión, si se le adormecen, se le hinchan o simplemente tiene dolor consulte a su médico.

Conviene que lime sus uñas y que no las corte, un aliado en el cuidado de sus pies puede ser un Podólogo.



De esta forma se podrá evitar las complicaciones mayores de la diabetes en los miembros inferiores (amputaciones de dedos, pies o miembro inferior).

El cuidado de sus ojos.

Conviene que tenga una vez al año la consulta con el oftalmólogo. Durante la misma el profesional, hará un fondo de ojo. Algunos signos que debe tener en cuenta son la visión borrosa, ver manchas oscuras o destellos. El tratamiento precoz de los problemas de los ojos puede salvarle la visión.



Cuidados de los dientes

Consulte a su odontólogo al menos dos veces al año, infórmele que tiene diabetes. Evite daño en encías y dientes.



Cepille sus dientes al menos dos veces al día y agregue el hilo dental.

El cuidado de sus riñones

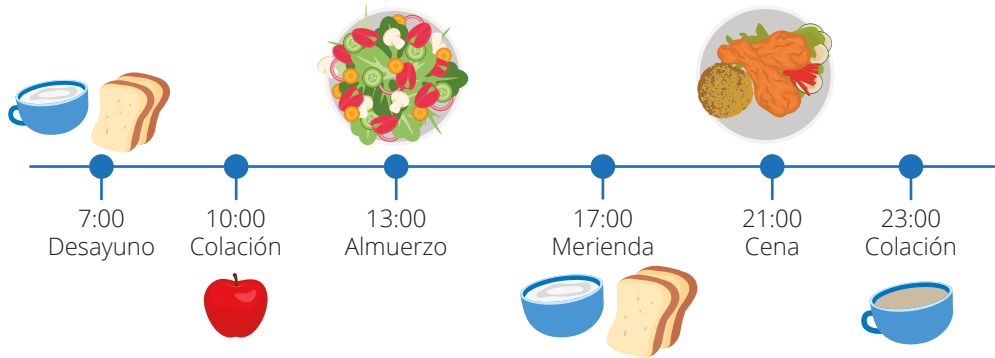
En las personas con diabetes no controlada, la nefropatía diabética constituye una de las causas más frecuentes de insuficiencia renal crónica. La enfermedad renal crónica es la pérdida lenta de la función de los riñones en el tiempo. La principal función de estos órganos es eliminar los desechos y el exceso de agua del cuerpo. Controle su glucosa en sangre y evitará complicaciones futuras.



Alimentación y Diabetes Tipo 1 y 2, algunas consideraciones.

Si Ud. tiene dudas sobre cómo manejar su plan alimentario es conveniente que realice una consulta con su médico de cabecera y eventualmente con un nutricionista así podrá adaptar la dieta a sus gustos y necesidades. Lo asesorará sobre tipos de reemplazo alimentario, equivalencias, horarios a respetar respecto a tipo de medicación que recibe oral o insulinas.

Plan alimentario ideal:



Métodos para el control de la glucosa:

- Análisis de sangre.
- Análisis de orina.
- Auto monitoreo.

Causas del aumento de la glucosa luego del auto monitoreo.

- Comer en exceso.
- Sedentarismo.
- Alguna enfermedad en curso.
- Algún medicamento consumido o desajuste en la medicación para la diabetes.
- Estrés.

¿Cómo realizar el auto monitoreo?

El Glucómetro le permitirá medir su glucosa en sangre de forma sencilla y regularmente. Consulte a su médico cual es el Glucómetro más conveniente para Ud. Su forma de uso dependerá del modelo

Los pasos a seguir para la medición generalmente son:

- Corrobore la forma de cómo registra los resultados, el glucómetro, antes de medirse, (puede estar expresado en sangre entera o plasma).
- Coloque la tira en el glucómetro.
- Una vez higienizada la mano, realice un pinchazo en la yema del dedo, puede realizar un masaje previamente.
- Presione para que salga sangre.
- Toque la gota de sangre con la cinta del glucómetro.
- Finalmente saldrá en la pantalla el resultado de glucosa en sangre.



¿Cuándo controlarse su nivel de glucosa en sangre?

- Si toma hipoglucemiantes o se inyecta insulina, siempre debe verificar su nivel de glucosa.
- Antes de comenzar a realizar actividad física.
- También al hacer cambios en su plan alimentario o
- Al efectuar cambios en su plan de medicamentos.



¿Cómo prevenir episodios de hipoglucemia ↓ hiperglucemia ↑?

Recuerde, no saltee comidas, ya sea si consume medicamentos para regular la glucosa o consuma insulina, porque la glucosa en sangre podría bajar demasiado.

¿Cuáles son los síntomas de hiperglucemia?

Estar muy sediento, tener visión borrosa, tener la piel seca, sentirse débil o cansado, necesidad de orinar mucho, hambre excesiva.

Si presenta uno o más síntomas de la diabetes, consulte a su médico inmediatamente, recibirá su contención.

Lectura de etiqueta alimentaria

Para evitar el consumo innecesario de azúcar, sodio y grasas, aprenda a leer la etiqueta de los envases.

1- La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml y su equivalencia en unidades o una medida casera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Porción 30g (6 galletitas)

	Cantidad por porción	%VD (*)
Valor energético	121 kcal= 508kj	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas totales	3.8	7
Grasas saturadas	0.3	1
Grasas trans	0.4	---
Fibra alimentaria	1.6	6
Sodio	228 mg	10

4- El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. El % del Valor Diario es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

2- Es la energía que aporta el alimento por porción.

3- Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria.

5- Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. Embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.

(*) Valores diarios con vasea una dieta de 2000 kcal u 8400 kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Uso de medicamentos

Tenga en cuenta tomar los medicamentos en las dosis indicadas y no suspender el tratamiento. Existen numerosos tipos de medicamentos lo importante es respetar lo que su médico le ha indicado ya que pueden tener distintos efectos.



Recuerde que es necesario controlarse medicamente tanto periódicamente como antes de comenzar a realizar la actividad física

¿Puedo obtener la licencia de conducir si tengo diabetes 1 y 2?

Sí, siempre que cumpla con los requisitos, consulte sobre éstos, en el sitio de la Sociedad Argentina de Diabetes, donde encontrará detalladamente las exigencias básicas para tramitar la licencia de conducir.

http://www.diabetes.org.ar/licencia_cunducir.php



¿Hay vacunas para la diabetes mellitus?

No se ha desarrollado ninguna vacuna que prevenga la diabetes. Sí es conveniente que se aplique las vacunas antineumocócica y antigripal, ayudan a protegerlo de enfermedades que pueden ser muy graves y que pueden provocar su hospitalización. Consulte a su médico sobre el momento de su aplicación.



Información básica sobre el uso de insulina

La insulina es una hormona secretada por el páncreas en respuesta al aumento de los niveles de glucosa en la sangre, que produce nuestro organismo y que necesitamos durante las 24 horas del día. Un porcentaje es segregado por el páncreas en pequeñas cantidades continuamente, para que el organismo pueda trabajar durante todo el día. El resto de la producción diaria de insulina se fabrica en los momentos en los que consume alimentos, cuando la glucosa que proviene de los alimentos pasa del estómago a la sangre.



- Existen múltiples combinaciones de tipos de insulina, su médico hará una adecuación acorde a su situación clínica. Teniendo en cuenta que existen diferentes tipos y tiempos de acción terapéutica.
- La insulina se inyecta por vía sub cutánea. con diferentes formas de aplicación (jeringa, bolígrafo o lanceta).
- Verifique siempre la forma de conservación. Informe siempre el uso de insulina a cada profesional con el que realice contacto por otros tratamientos que deba iniciar.
- Si se olvida de inyectarse una dosis de insulina, consulte a su médico qué hacer.

Algunas recomendaciones de cómo reducir la cantidad de azúcar en nuestro organismo:

Intente beber sus infusiones sin ningún endulzante, disfrutando del sabor original de la hierba. O bien puede agregar hojas de menta, cáscaras de limón o naranja.

Cuando consuma jugo de fruta, asegúrese que sea 100% jugo puro, sin ningún agregado. Lo ideal es que beba jugos exprimidos naturales.

Para hidratarse es preferible que consuma agua pura y fresca. Evite las aguas o sodas saborizadas (las cuales poseen cantidades importantes de azúcar y sodio), revise su etiqueta antes de consumirlas.

En caso de no tolerar el sin sabor de un postre o bebida, puede usar pequeñas cantidades de stevia.

Respete las 4 comidas diarias además intercale una colación entre comidas principales, consumiendo Ej. Yogurt, frutas, cereales. Esto disminuirá su antojo por los dulces. Consulte con su médico.

Respecto a los cereales para el desayuno, es conveniente eliminar los elaborados especialmente para niños, sustitúyelos por avena, granola u otros granos sin azúcares añadidos.

De consumir conservas de fruta, elegir aquellas que estén en agua o jugo natural, no en almíbar.

Si elige salsas o sopas procesadas revise su etiqueta y que tengan lo mínimo de azúcar, lo ideal es realizarlas en forma casera.

La diabetes y sus emociones

Sobrellevar una enfermedad crónica implica un cambio profundo en la vida no solo de quien la padece sino de todo su entorno. Es importante reconocer que la adaptación a los cambios es un proceso dinámico que va modificándose a lo largo del tiempo. Mantener una actitud positiva es importante, si solo no puede lograrlo, no dude en pedir ayuda tanto a un familiar cómo a un profesional.



La educación terapéutica

Se considera una parte fundamental en los cuidados del paciente con diabetes, pues mejora el control metabólico, reduce las complicaciones agudas y crónicas, además previene la hospitalización. Las personas con diabetes, utilicen o no insulina, tienen que asumir con responsabilidad el control diario de su enfermedad; su médico puede ayudarlo, también Swiss Medical a través de su programa de seguimiento a cargo de enfermeras capacitadas. Llámenos al Tel.: 0810 333 6800 opción 4.



¿Cómo se puede prevenir y manejar el estrés?

Realizando ejercicios en forma diaria, por ejemplo, puede caminar, andar en bicicleta o nadar como mínimo 30 minutos, 3 a 5 veces por semana.

Manteniendo una alimentación saludable (frutas, verduras, cereales).

No fumar. Si Ud. fuma hace que sea más difícil controlar su diabetes

Consumiendo alcohol moderadamente, significa un vaso diario de vino para las mujeres y 2 vasos para los varones.

Practicar técnicas de relajación.

Consultar con su médico de cabecera.

Diabetes y Embarazo

Si Ud. tiene diabetes y desea quedar embarazada, planéelo con anticipación.

Antes de quedar embarazada, su glucosa en la sangre debe estar cerca de los niveles normales. Mantener los niveles de glucosa cerca de lo normal antes y durante el embarazo, ayudará a proteger a la madre y al bebé.



Diabetes y tabaquismo

Hay trabajos que demuestran que las personas que tienen diabetes y fuman tienen más probabilidades que las no fumadoras de tener problemas con la dosificación de la insulina y para controlar su enfermedad.

Las personas con diabetes que dejan de fumar, pueden controlar mejor sus niveles de azúcar en la sangre.



Consejo: El humo del tabaco es altamente perjudicial para su salud y la de sus seres queridos. Evite ambientes con humo. Dejar de fumar es posible, muchas personas como usted lo han conseguido. Si necesita ayuda, llámenos a nuestro Programa para cesación tabáquica, Tel.: 0810 333 6800 opción 6 o escribiendo a pct@swissmedical.com.ar.

Viajar con diabetes

Si Ud. tiene diabetes tipo 1 ó 2, recuerde llevar su tarjeta de identificación, y de consumir insulina, llame a la empresa de viajes para corroborar cómo mantener su cadena de frío. Además, previamente al viaje, debe consultar con su médico la cantidad de dosis que debe llevar para garantizar su suministro.

También conviene que lleve colaciones y los alimentos para su merienda o comidas principales, para ser consumidos durante el viaje. Si va a cambiar de zona horaria, pregunte a su médico cómo ajustar la dosis del medicamento, especialmente el de la insulina. Asimismo si viaja a otro país, consulte sobre las marcas de los medicamentos/insulina que se comercialicen y si se ajusta al suyo.



Vivir con diabetes fuera de casa

- No renuncie a ir a cumpleaños o salidas con amigos, recuerde que debe aprender cómo planificar el consumo de medicamentos, con lo que debe comer y cuándo.
- Es conveniente que si sale, siempre tenga una tarjeta identificadora advirtiéndole que tiene diabetes o avisarle al anfitrión de la fiesta, pues se suelen confundir los síntomas de embriaguez con los de la hipoglucemia .

Puede informar que si esta lucido y puede deglutir, pueden darle de 10 a 15 gr de azúcar, o su equivalente detallado a continuación:



- 2 sobres de azúcar, o
- 2 y $\frac{1}{2}$ cucharadas de té de azúcar disuelta en agua, o
- Un vaso grande (250 cc) de jugo de fruta no light (tipo cepita), o
- Un vaso grande de gaseosa no light, o
- 2 cucharadas de mermelada o miel, o
- 4 caramelos (tipo gomitas).

Recuerde, Ud. es “una persona con diabetes” y no un “diabético”, ésta última categoría, lo condiciona hacia una situación desfavorable, en cambio si se piensa a Ud. mismo como una personas que tiene, deseos; angustias; diabetes; entre otros, entonces Ud. podrá gobernar mejor la enfermedad asumiéndose como protagonista.

Herramientas que facilitarán su gobierno

Planilla registro de medicamentos que consume. Ej.:

Planilla registro de medicamentos que consume						
Nombre del medicamento	Horario de administración				Consumí Si/NO	Fecha de inicio tto.
	Mañana	Mediodía	Tarde	Noche		

Tarjeta para personas con diabetes.

<p>No estoy alcoholizado - No estoy intoxicado</p> <p>TENGO DIABETES</p> <p>Si me encuentra inconsciente o si mi comportamiento les resulta extraño puede tratarse de un efecto producido por mi diabetes o su tratamiento.</p> <p>→ ACTÚE RÁPIDAMENTE ←</p> <p>Si puedo tragar denme azúcar disuelta en agua, jugo de frutas u otras bebidas azucaradas y por favor llamen a mi médico o llévenme INMEDIATAMENTE al hospital más cercano.</p> <p style="text-align: right;">GRACIAS.</p> <p> SWISS MEDICAL MEDICINA PRIVADA</p>	<p>DATOS PERSONALES</p> <p>Nombre: Tel:</p> <p>Dirección: Ciudad:</p> <p>Mi médico es: Tel:</p> <p>Mi familiar más cercano:</p> <p>Dirección: Tel:</p> <p>INFORMACIÓN PARA MÉDICOS (para ser llenado por el médico tratante)</p> <p>Medicamentos que utilizo:</p> <p>La dosis de insulina es:</p> <p>Tipo de insulina: Unidades: Hora:</p> <p>Tipo de insulina: Unidades: Hora:</p>
--	---

Hoja de registro diario de glucemia

Si usa insulina conviene que registre sus niveles en sangre, horas del día en que la aplicó la insulina, cantidad y tipo. Si solo usa antigluceantes, también conviene que registre sus niveles de glucosa en sangre, las horas del día que tomó el medicamento para la diabetes y horarios en que realizó actividad física.

A continuación una herramienta que podrá ayudarlo a llevar adelante sus registros.

PLANILLA DE REGISTRO SEMANAL PARA MEDICIONES DE GLUCOSA EN SANGRE							
Semana del:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Registro al desayuno							
Medicamento							
Registro al almuerzo							
Medicamento							
Registro a la merienda							
Medicamento							
Registro a la cena							
Medicamento							
Registro al acostarse							
Medicamento							
Otros registros							
Registro de otras actividades (física, enfermedades, algo eventual, etc.)							

Horario en que se aplicó insulina:

Cantidad y el tipo de insulina que se aplicó:

Recuerde que si su registro de glucosa es por arriba de 240 mg/dl debe registrar su nivel de cetona en orina y sangre:



Programa educativo para personas con Diabetes Tipo 2

Swiss Medical Medicina Privada implementó programas de atención médica con el objetivo de mejorar la calidad de vida de nuestros asociados, a través de la mejora de la calidad de atención. Por esto creó un sistema de atención personalizado atendiendo alguna de las condiciones clínicas de relevancia en la población general, como por ejemplo el embarazo; insuficiencia cardíaca; obesidad; tabaquismo; enfermedad pulmonar obstructiva crónica; la diabetes tipo 2.

¿Cómo puede ingresar al programa ofrecido por Swiss Medical?

Si Ud. está interesado en ser parte de este programa, comuníquese al 0810-333-6800, opción 4 o envíenos un e-mail a pam@swissmedical.com.ar.

A partir del momento en que se incorpore, se acordará con Ud. los días y horarios en que recibirá los llamados, y podrá comunicarse para realizar consultas de lunes a viernes de 9 a 15 hs.

Si desea saber consultorios disponibles en su zona, puede comunicarse con el Tel. 0810-444-7700 durante las 24 hs. o ingresando a www.swissmedical.com.ar



Recuerde cuanto más se acerque a su nivel de glucosa en sangre al nivel normal, menos probabilidades habrá de que Usted tenga complicaciones agudas. Si se mantiene activo y con una alimentación equilibrada, podrá desarrollar una vida saludable aún con Diabetes.

