

Diabetes Mellitus

Afecta a
toda la familia



Causas Prevención Tratamiento Bienestar

Producción Editorial
Dr. Eduardo Bonnin Erales

Edición Médica
Dr. Guillermo Rosas Gil

Copy
Lic. Miguel Angel Castillo Torres

Editor Gráfico
D.C.G. Miguel Angel Martínez Echavarría

Ilustraciones
D.G. Miriam Martínez Clasing
Lic. César A. Guzmán Hernández

Coordinación de Registros y Marcas
Lic. Antonio Castillo Torres

Publicación avalada por :



"Consejo Médico Editorial para
la Prevención de Enfermedades"®

www.comepe.com.mx

DIABETES MELLITUS

Afecta a toda la familia

D.R. © Visto Bueno Editores, 2007
Publicado por:
Visto Bueno Editores S.A. de C.V.

Tercera Edición, 2011

Library of Congress Control Number:
ISBN: En trámite

Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de este libro se puede reproducir
o utilizar en forma alguna o por ningún medio,
electrónico o mecánico, incluido el fotocopiado o
grabación, sin autorización por escrito del editor.

Impreso en México.

Para mayor información contactar a:
Visto Bueno Editores®
Vicente Lombardo Toledano No. 58
México, D.F. C.P. 01050
Tel: 5662-7942
Fax: 5661-3400
www.vbeditores.com.mx

"Consulte a su médico"

Diabetes Mellitus

*Afecta a
toda la familia*



Prólogo



Este libro tiene como objetivo crear conciencia entre aquellas personas que tienen diabetes o algún familiar que la padece, ya que la información que aquí se presenta es útil, práctica y fácil de entender.

Para lograr una mejor calidad de vida es importante que se conozcan los aspectos más importantes de este padecimiento.

La diabetes es una enfermedad a la cual se le debe tener mucho respeto, ya que, de no hacerlo, puede repercutir en su vida futura y, consecuentemente, en aquellos familiares cercanos a la persona que la padece.

Para lograr que el paciente con diabetes y las personas cercanas a ella puedan entender el padecimiento, hemos elaborado *este libro* con un lenguaje fácil de entender y ameno.

El contenido que aborda el libro le ayudará a resolver sus dudas sobre la diabetes y a prevenir complicaciones para poder llevar una vida normal.

Este libro *le ayudará* a tener un mejor control sobre la enfermedad y vivir una vida más plena.

Tome el control y lleve una vida plena



Índice

● Prólogo	2
● ¿Qué es la diabetes?	6
● ¿Qué tipo de Diabetes tengo?	7
● ¿A cuántas personas afecta la diabetes?	8
● ¿Qué produce la diabetes?	9
• Factores que aumentan el riesgo de sufrir diabetes	
• Otros factores	
● La obesidad y la diabetes	12
● ¿Cómo se produce la diabetes?	13
• ¿Qué sucede en el cuerpo?	
● Ese exceso de glucosa en la sangre, ¿cómo afecta mi cuerpo?	16
● ¿Cómo reacciona mi cuerpo ante la diabetes?	17
● ¿Cómo saber si tengo diabetes?	19
● Tipos de exámenes para detectar la diabetes	20
• Glucosa en sangre	
• Curva de tolerancia a la glucosa	
• Glucosa casual	
● Tratamiento	22
• Comer saludablemente	
• Mantenerse activo	
• Beneficios del ejercicio	
• Medir constantemente los niveles de glucosa	
• Seguir el tratamiento médico	
• Medicamentos orales	
● No tengas miedo a la insulina	29
● Aprender a enfrentar retos cotidianos	30
● ¿Cómo hago la prueba de glucosa?	31
● Complicaciones	32
• Complicaciones agudas	
• Complicaciones crónicas	
● Cuidados del pie	41
● Prevención de las complicaciones	42
● Diabetes y familia	43
● Aprendiendo a vivir con diabetes	44
● Diabetes y calidad de vida	45
• Consejos para llevar una vida feliz	



¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica y degenerativa que se caracteriza por un trastorno del metabolismo de la glucosa (azúcar) y se manifiesta por su aumento en los niveles de la sangre.

Este problema se presenta principalmente en aquellas personas con mayor ingesta de grasas, lo cual provoca sobrepeso, y también cuando no hay suficiente insulina, o ésta no actúa de forma adecuada.



Para equilibrar a este tipo de pacientes se requiere **insulina**, que es una hormona que fabrica el páncreas y es la responsable de que la glucosa sea utilizada por las demás células de nuestro cuerpo.

¿Qué tipo de Diabetes tengo?

Existen 3 tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1

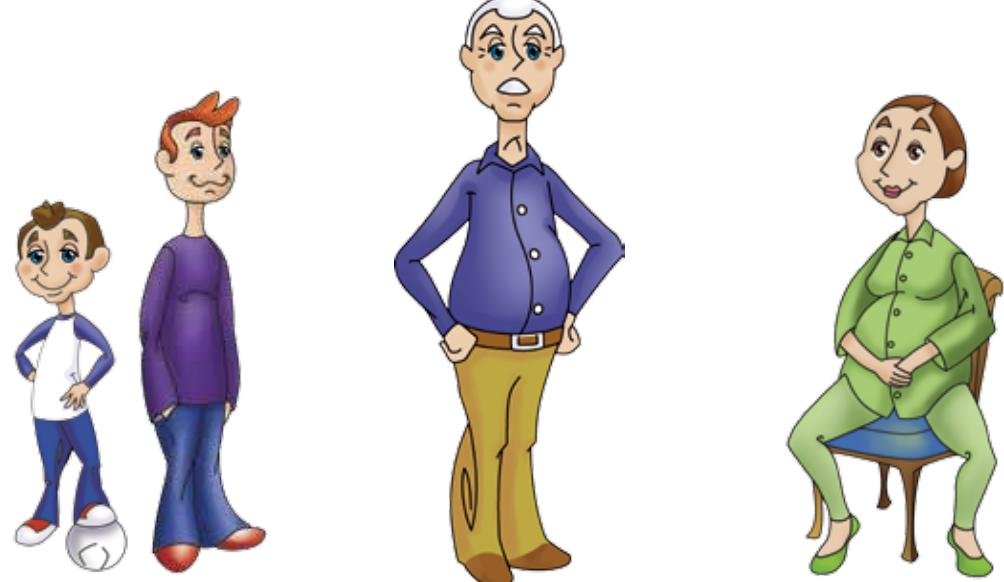
Se caracteriza principalmente por la nula o escasa producción de insulina del páncreas; aparece de manera temprana y generalmente se presenta desde los primeros años de vida hasta la edad de 30 años.

Diabetes tipo 2

Es la más común y, por ello, se le debe tener siempre en cuenta. La diabetes tipo 2 se manifiesta por una deficiencia en la secreción de insulina, así como una respuesta anormal del organismo hacia ésta (resistencia a la insulina).

Diabetes en el embarazo.

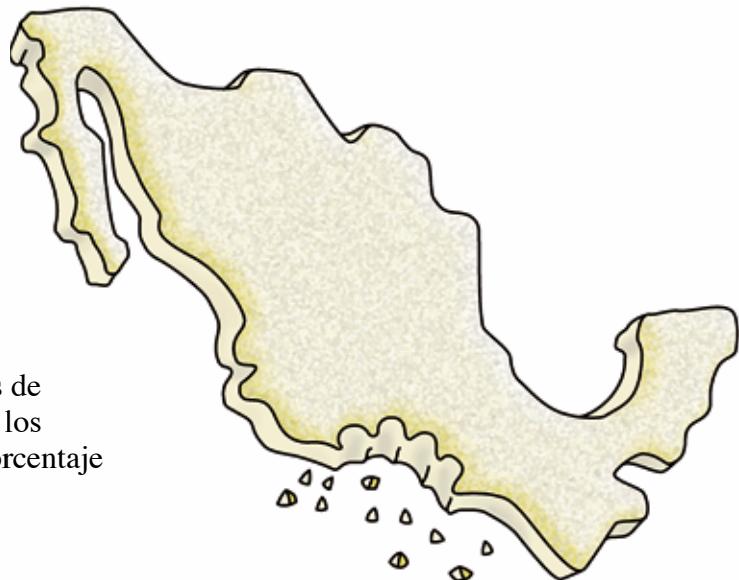
También llamada diabetes gestacional. Es probable que, durante la gestación, las mujeres sufran un aumento en los niveles de glucosa; sin embargo, en la mayoría de los casos, estos niveles regresan a la normalidad después del parto.



¿A cuántas personas afecta la diabetes?

Según datos recientes *se estima* que en el mundo existen 240 millones de personas afectadas por la enfermedad.

Según datos actuales en México existen 8 millones de pacientes con diabetes, de los cuales sólo un pequeño porcentaje está controlado.



La diabetes es el padecimiento con mayor crecimiento de casos en los últimos 10 años y constituye la primera causa de muerte en nuestro país.

En México se estima que existe una gran población afectada por la diabetes que aún no ha sido diagnosticada (más o menos 7 millones).

Entre nuestra población cerca de 3600 personas mueren al mes como consecuencia de las complicaciones de esta enfermedad.

¿Qué produce la diabetes?



La diabetes tiene una importante predisposición genética, es decir, si los padres o abuelos tienen diabetes, la probabilidad de que los hijos la padezcan es mayor. Por ejemplo: *Si alguno de los padres es diabético, el hijo tiene cerca del 25% de probabilidad de serlo también.*

Factores que aumentan el riesgo de sufrir Diabetes

- Sobrepeso y obesidad: Aumento de la cintura (perímetro abdominal), si es mayor a 85 cm. en mujeres o 95 cm. en hombres.
- Falta de ejercicio
- Edad: mayor a 40 años
- Mucha tensión o estrés y colesterol alto.
- Antecedentes familiares de diabetes
- Diabetes en el embarazo o tener un bebé, que al nacer, haya pesado más de 4 kilos.
- Raza: los latinos tienen más probabilidad de tenerla que otras razas



Otros factores

Muy importantes a considerar:

- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Niveles altos de colesterol o triglicéridos en la sangre



Es importante que si usted presenta uno o varios de los factores de riesgo para sufrir diabetes, consulte a su médico.

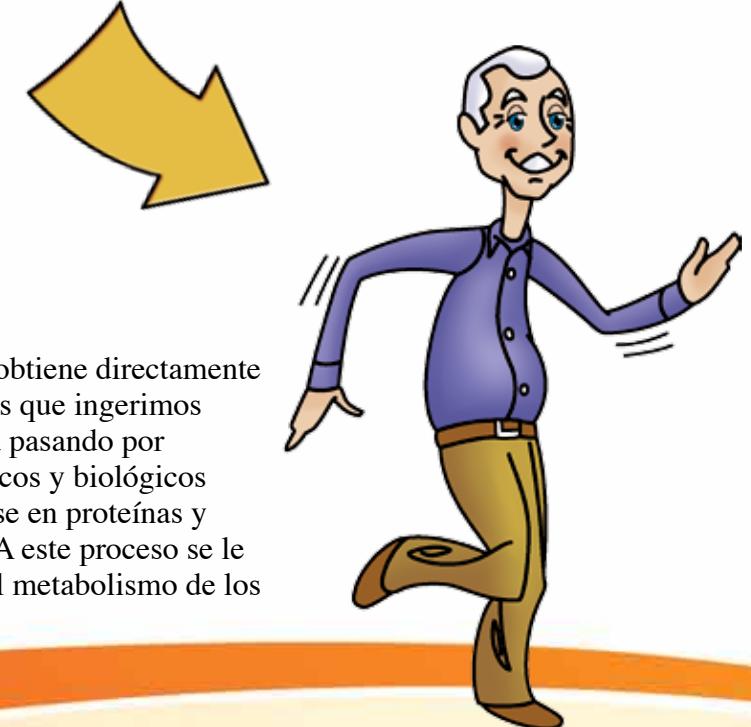
La obesidad y la diabetes

En 80% de las personas con diabetes tipo 2 presentan sobrepeso. Estas personas manifiestan concentraciones de glucosa en la sangre superiores a los valores normales. Además, también presentan resistencia a la acción de la insulina.

Otras enfermedades asociadas con el sobrepeso y la obesidad son: la hipertensión arterial y el colesterol elevado. Mientras más tejido graso tenga el cuerpo, existe mayor riesgo de presentar diabetes.



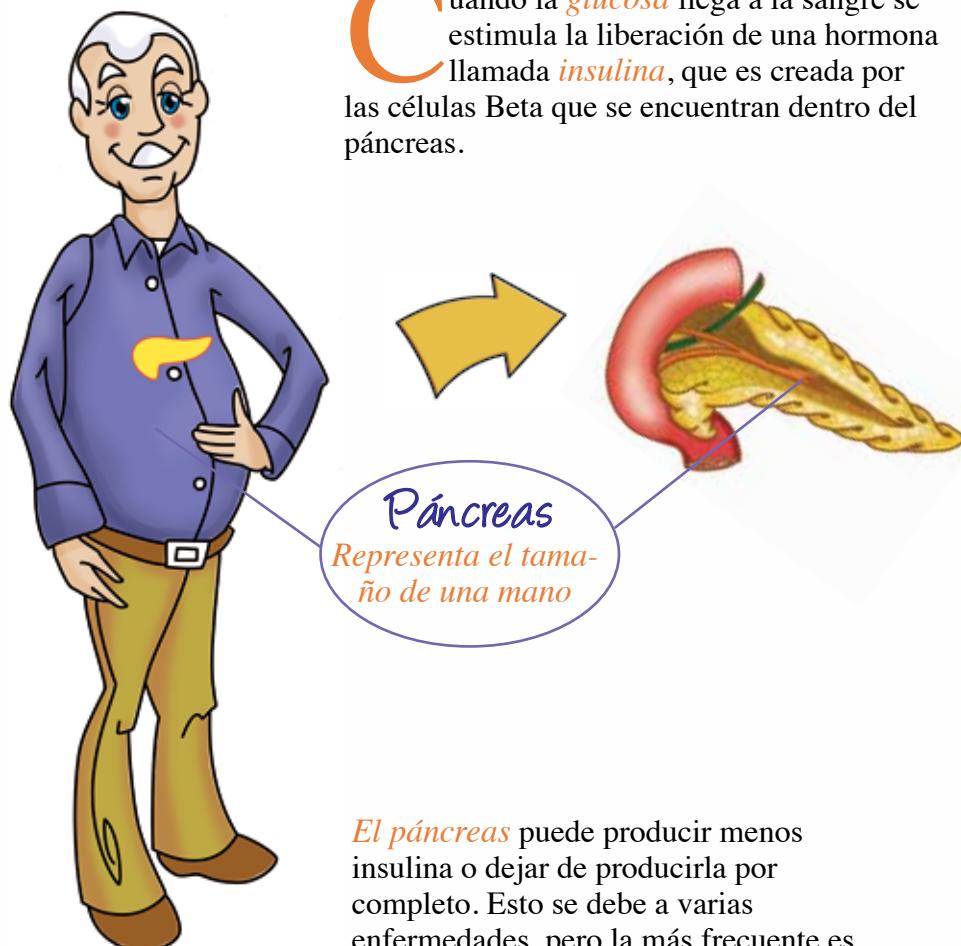
¿Cómo se produce la diabetes?



La glucosa se obtiene directamente de los alimentos que ingerimos y se transforma pasando por procesos químicos y biológicos hasta convertirse en proteínas y carbohidratos. A este proceso se le conoce como el metabolismo de los nutrientes.

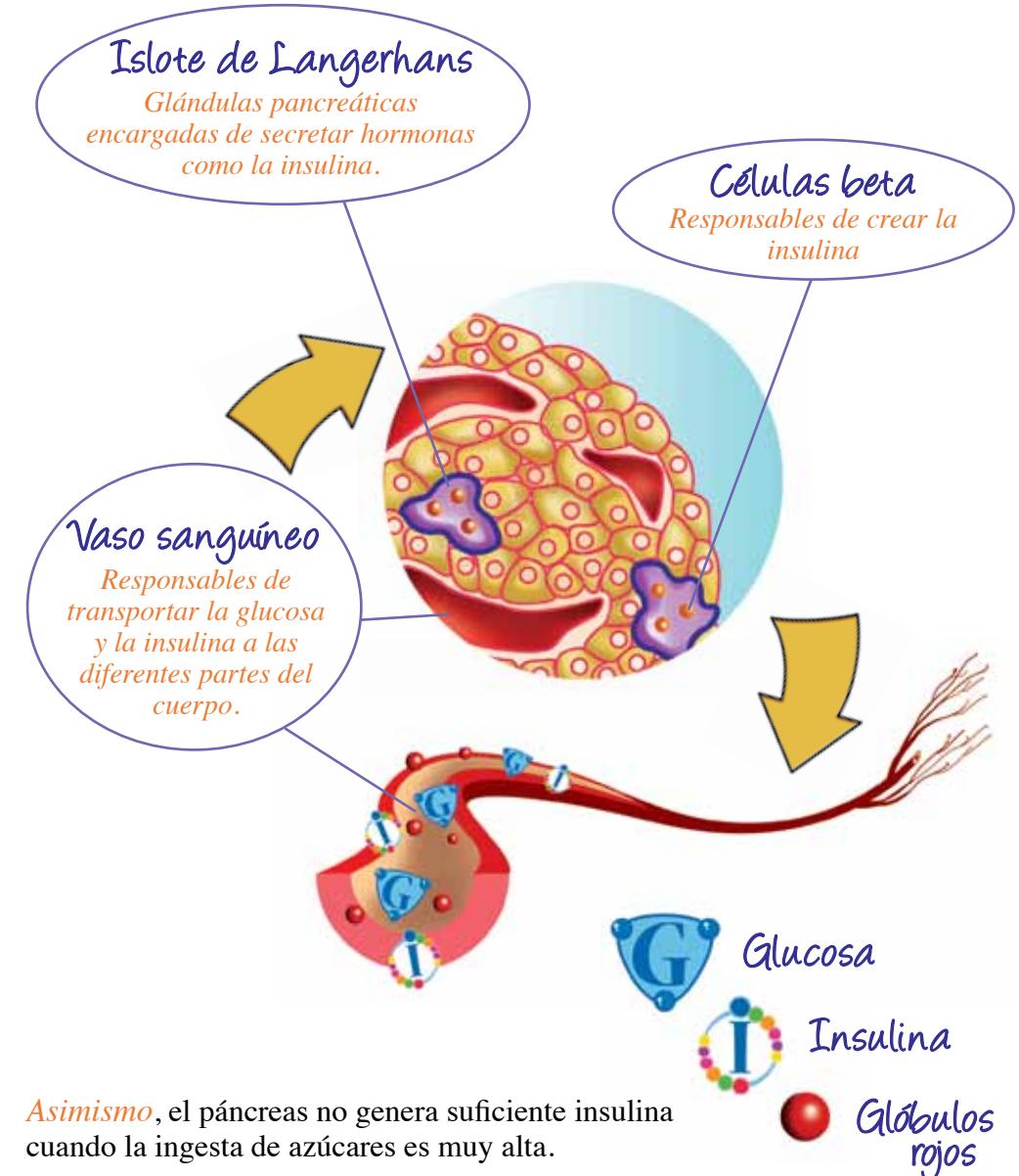
La glucosa o azúcar, es un nutriente del grupo de los carbohidratos que circula en la sangre y es responsable de darle al cuerpo la energía que necesita para poder realizar sus funciones, desde respirar, hasta hacer cualquier actividad que implique movimiento.

¿Qué sucede en el cuerpo?



El páncreas puede producir menos insulina o dejar de producirla por completo. Esto se debe a varias enfermedades, pero la más frecuente es la diabetes mellitus. Así mismo, y como ya lo hemos comentado, la insulina que produce el páncreas puede encontrar resistencia a su acción, principalmente cuando hay sobrepeso u obesidad.

Cuando la glucosa llega a la sangre se estimula la liberación de una hormona llamada insulina, que es creada por las células Beta que se encuentran dentro del páncreas.

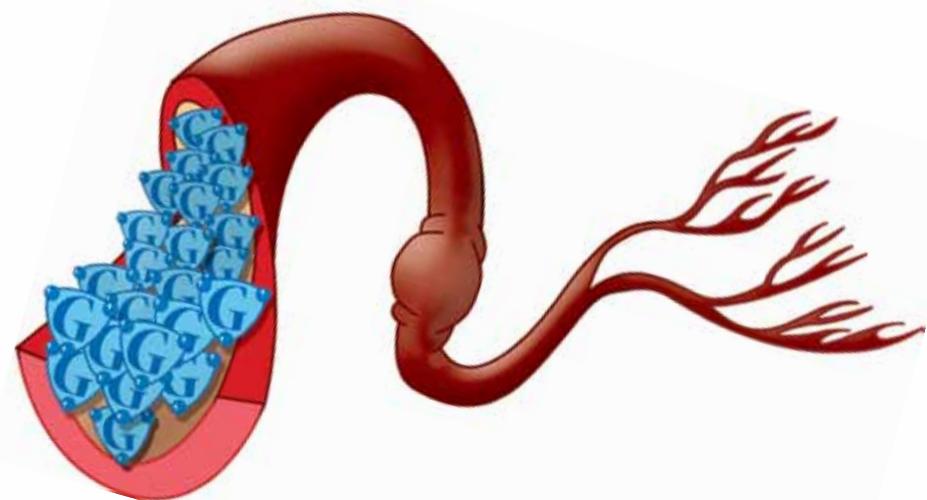


Asimismo, el páncreas no genera suficiente insulina cuando la ingesta de azúcares es muy alta.

En ambas situaciones la glucosa no puede ser utilizada correctamente por las células y se acumula en la sangre occasionando la diabetes.

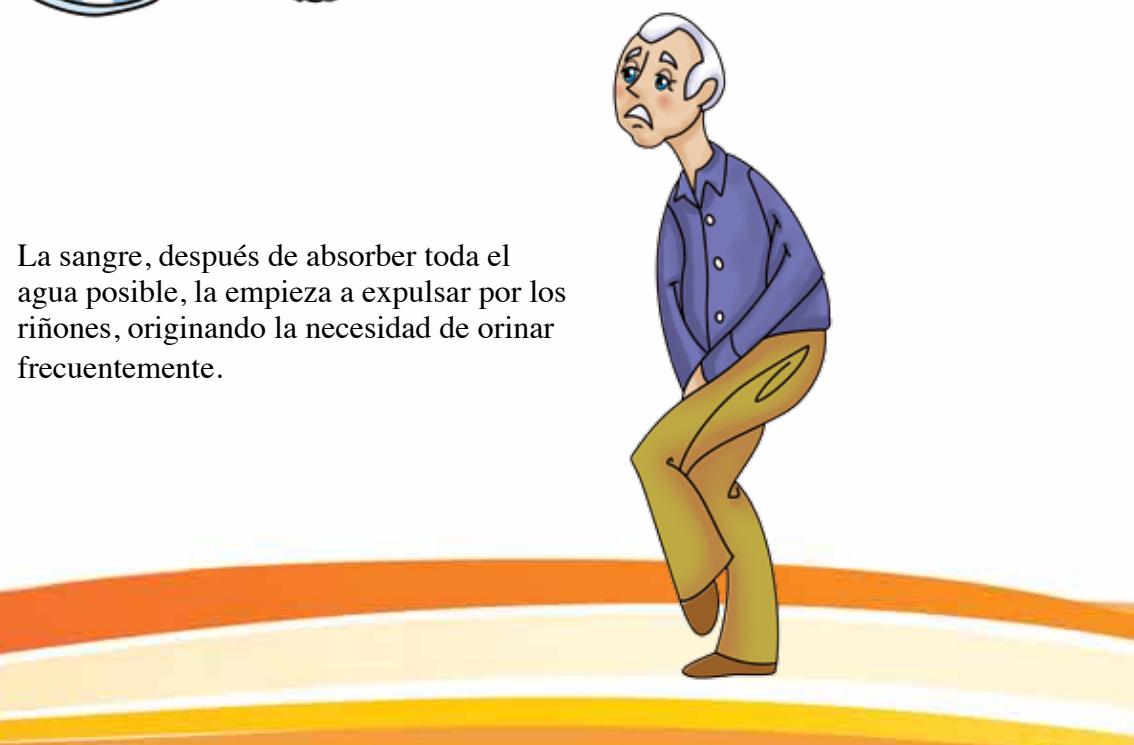
Ese exceso de glucosa en la sangre, ¿cómo afecta mi cuerpo?

Cuando la glucosa no puede entrar en la célula, se empieza a acumular en la sangre. Estas altas concentraciones de azúcar son dañinas para todo nuestro cuerpo, ya que, afecta a varios de nuestros órganos.



Si hay *poca insulina disponible*, o *resistencia* a su actividad, los niveles de *azúcar* en la sangre siempre se *mantiene elevados*, incluso en aquellos *periodos en donde no se ingiera en los alimentos*.

¿Cómo reacciona mi cuerpo ante la diabetes?



La sangre, después de absorber toda el agua posible, la empieza a expulsar por los riñones, originando la necesidad de orinar frecuentemente.

Nuestro organismo trata de nivelar las concentraciones de glucosa en la sangre, y por ello, absorbe agua de las células hasta que éstas se deshidratan, repercutiendo en una deshidratación del cuerpo entero. Es por eso que se presenta la necesidad de tomar mucho agua.

Así mismo, como la glucosa no ha podido entrar a la célula, ésta no recibe la señal de haber sido alimentada, y por eso, da mucha hambre.

El cuerpo es forzado a quemar grasa en lugar de glucosa para obtener energía y esto hace que el paciente presente los siguientes signos y síntomas:



- Boca seca, mucha sed
- Mal aliento
- Náusea / vómitos
- Piel escamosa / seca
- Fiebre
- Fatiga / sueño
- Respiración agitada
- Pérdida de peso

Los síntomas principales:

- Sed excesiva
- Hambre intensa
- Orinar frecuentemente

¿Cómo saber si tengo diabetes?



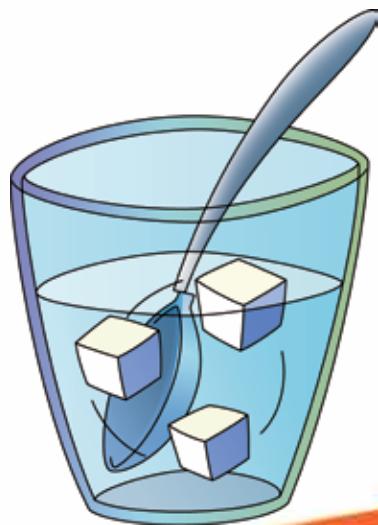
La diabetes se caracteriza por ser una enfermedad que al principio presenta pocos síntomas, por lo que es muy importante que después de los 40 años acuda con su médico para que le ayude a hacer un *diagnóstico oportuno* de la enfermedad. Además, le indicará qué pruebas clínicas debe realizar para detectarla a tiempo y le proporcionará los elementos necesarios para prevenir futuras complicaciones y mantener una mejor calidad de vida.

Tipos de exámenes para detectar la diabetes

Actualmente existen diferentes exámenes para detectar la diabetes.

Glucosa en sangre

El *primer análisis* que se debe realizar se llama *glucosa en ayunas* y consiste en extraer una pequeña cantidad de sangre después de por lo menos 8 horas de ayuno, con la finalidad de detectar los niveles reales de azúcar en la sangre. Si el doctor cree que es necesario, puede pedir la prueba de hemoglobina glucosilada. Este análisis se hace con la misma sangre extraída y consiste en medir el nivel de azúcar acumulado en la sangre dentro de un lapso mayor de tiempo.



Curva de tolerancia a la glucosa

Para confirmar el diagnóstico en caso de dudas se puede realizar una prueba que mide la glucosa después de tomar 75 gr. de azúcar disueltos en agua. El paciente debe permanecer en el laboratorio por lo menos 5 horas y el personal toma muestras de sangre cada determinado tiempo. Los resultados se traducen en una curva que determina si el cuerpo está usando o no el azúcar de manera adecuada.

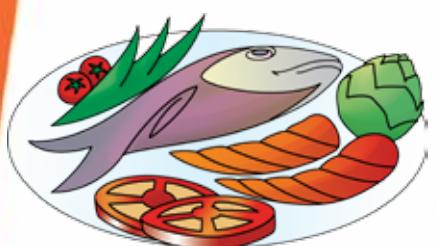


Glucosa casual

Esta prueba mide los niveles de glucosa a cualquier hora del día y se relaciona con la presencia de síntomas. Se toma en casa con un glucómetro.

Tratamiento

El autocuidado de la diabetes se basa en diversos aspectos recomendados por la Federación Mexicana de Diabetes.



- Comer saludablemente
- Mantenerse activo
- Medir constantemente los niveles de glucosa
- Seguir el tratamiento médico
- Aprender a enfrentar retos cotidianos
- Tomar una actitud positiva y adaptarse al nuevo estilo de vida



a) Comer saludablemente

La alimentación es la parte medular del tratamiento. Lo que come y cuánto come afectará su nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, esto no implica que usted estará limitado en su alimentación. Es muy aconsejable que consulte un nutriólogo que esté familiarizado con la enfermedad para que pueda orientarlo de la mejor forma en su alimentación.

El propósito no es seguir una dieta como receta de cocina, sino que aprenda lo que puede comer y cuándo, lo que le dará una amplia variedad a sus comidas. Llevar un plan de alimentación personalizado y adecuado a las necesidades y gustos de la familia es básico para nutrirnos bien, para mantener un peso adecuado y, sobre todo, para controlar nuestros niveles de glucosa.

b) Mantenerse activo



Establecer un plan de actividad física constante y de acuerdo a nuestra condición personal ayudará a mantener nuestros niveles de glucosa, además de contribuir al control metabólico, ya que el ejercicio disminuye la resistencia a la insulina, es decir, favorece la actividad de la insulina. Caminar mínimo 30 minutos diarios seis veces a la semana es suficiente para empezar a ver resultados. Hay que recordar que estos 30 minutos no incluyen el calentamiento, el cual es muy recomendable, ya que evitará forzar el organismo. Al final del ejercicio, una relajación permitirá estabilizarlo.



Existen varias actividades que puede realizar como:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Nadar
- Trotar

c) Beneficios del ejercicio

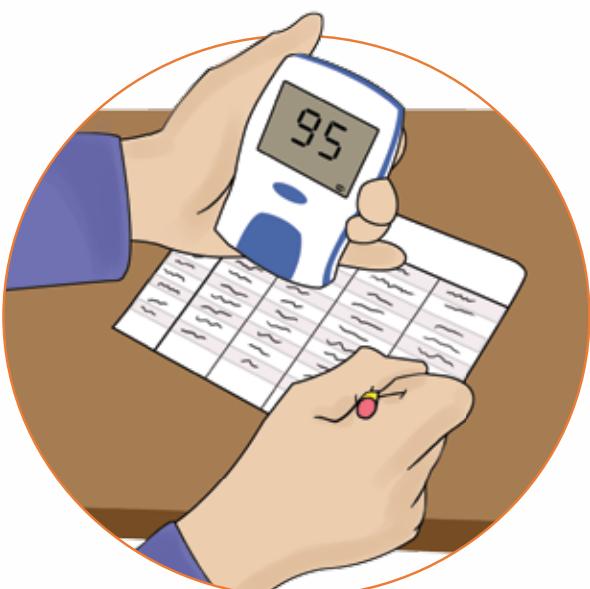
- Disminuye la resistencia a la insulina
- Baja la presión arterial
- Ayuda a mantener estable el peso
- Disminuye la tensión y el estrés
- Nos ayuda a tener más energía y evitar la fatiga
- Disminuye el insomnio
- Controla el apetito
- Mejora el equilibrio y la coordinación
- Ayuda a prevenir el estreñimiento
- Aumenta la fuerza y el tono de los músculos



- Estimula la mente
- Aumenta la flexibilidad
- Llega a ser divertido

Medir constantemente los niveles de glucosa

Llevar un registro diario de estas cifras proporciona una herramienta de gran ayuda para el médico. Permite la modificación del tratamiento con base en la observación de las fluctuaciones de glucosa. Existen diversas formas para saber cómo se encuentra el nivel de glucosa en la sangre. Una de las pruebas es la medición de la glucosa por glucometría capilar (se requiere un glucómetro, un pequeño aparato que mide el azúcar). Esta prueba es fácil de realizar y se puede hacer en casa. Se realiza en ayunas y dos horas después de la comida.

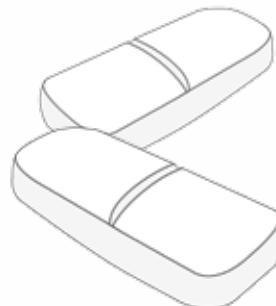


Seguir el tratamiento médico



Los medicamentos orales y/o la insulina apoyan en el control de los niveles de glucosa. Es necesario conocer su función y los efectos que producen en el organismo, así como sus horarios. Todo esto deberá relacionarse con los alimentos y la actividad física. Es muy importante tener en cuenta que es el médico quien va a recetar el medicamento exacto según el paciente. Le recordamos que cada caso de diabetes es muy particular y debe ser tratada por un especialista.

Estos medicamentos orales son:



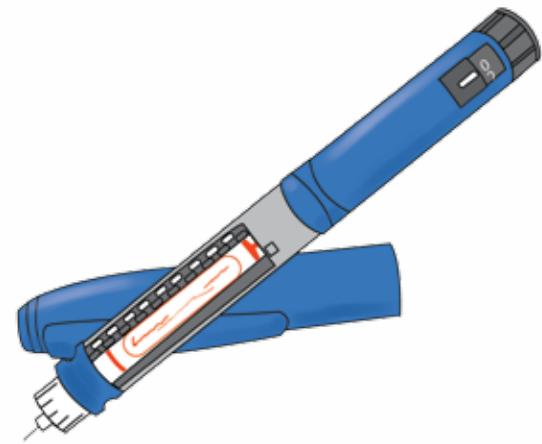
- **Sulfonilureas:** Actúan estimulando la liberación de insulina.
- **Biguanidas:** Son usadas para mejorar el reconocimiento de la insulina (menor resistencia).
- **Inhibidores de la Alpha glucosilada:** Hacen más lenta la digestión y consecuentemente la absorción de los carbohidratos.
- **Tiazolidinedionas:** Hacen a los tejidos más sensibles a la insulina.
- **Inhibidores de DPP-4:** Mejoran la función de las células del páncreas y disminuye la producción interna de azúcar.
- **Insulina:** Existen insulinas de acción ultrarrápida, rápida o regular, intermedia y lenta y ésta actuará en sustitución de la insulina del cuerpo.

Esta información no debe llevar a la automedicación.
Consulte a su médico para cualquier asunto relacionado con tipo y dosis del tratamiento.

No tengas miedo a la insulina

Es una inyección con una aguja tan pequeña que no produce dolor al aplicarla. Los sitios de inyección pueden ser: el abdomen, los muslos, los glúteos y el antebrazo. Es importante que se cambie constantemente el sitio de inyección para evitar que los sitios en donde se inyecte con frecuencia se pongan duros.

Hoy en día también existe un aparato para inyectar insulina que tiene forma de pluma. Esta pluma se carga con el vial de insulina que le hayan recetado y en la parte de atrás se especifican las unidades que se inyectarán. Funciona igual que una jeringa al momento de la inyección. La pluma dosificadora es muy práctica, ya que mantiene la insulina a la temperatura que debe estar y la puede traer consigo en todo momento.



Con el paso del tiempo, aun con las medidas adecuadas, el páncreas produce cada vez menos insulina, por lo que es muy probable que sea necesario sustituirla del cuerpo con insulina inyectable. La insulina puede utilizarse también al inicio del tratamiento, sola o en combinación con otros medicamentos. Recuerda que lo importante es mantener tus niveles de azúcar normales para no presentar complicaciones.

Aprender a enfrentar retos cotidianos

La educación es la piedra angular en el control de la diabetes. Un paciente que se conoce a sí mismo y conoce su condición, reduce la posibilidad de presentar complicaciones, y por ende, garantiza una mejor calidad de vida.

Asumir una actitud positiva y adaptarse sanamente a su nuevo estilo de vida.

Implementar técnicas

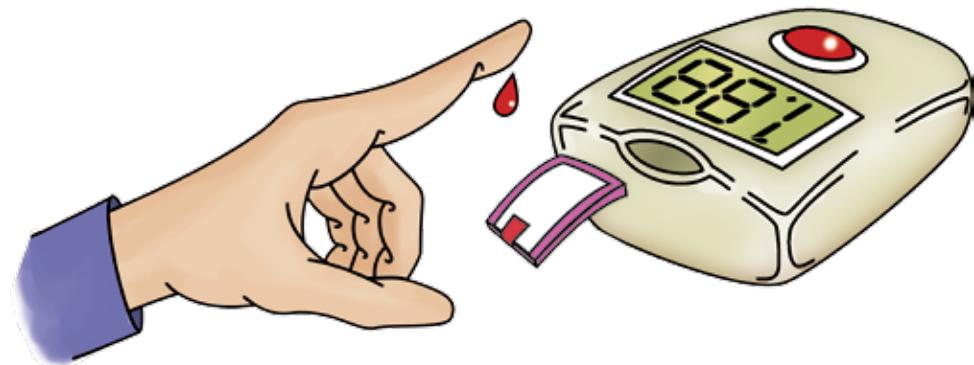
que ayuden a relajarse y a incorporar la diabetes a la vida cotidiana para aprender a vivir mejor con ella. Es recomendable que practique métodos de relajación como el yoga o la meditación.

Reducir riesgos: Aprender sobre las complicaciones agudas y crónicas de la diabetes y cómo prevenirlas. Además, es importante iniciar una revisión periódica con especialistas (oftalmólogo, odontólogo entre otros) para su detección y control oportuno.



¿Cómo hago la prueba de glucosa?

El proceso para realizarse esta prueba es muy fácil. Existen diferentes presentaciones de glucómetros (el aparato para la medición), pero el principio es el mismo. Con las manos limpias prepare todo lo necesario. Algunos glucómetros traen una pluma otros traen una muy pequeña navajita con la que se realiza un piquetito en la piel del dedo, para obtener una gota de sangre. Sin exprimir el dedo, la gota de sangre se coloca en la tira reactiva del aparato. El tiempo de espera es muy corto y variará dependiendo de la marca y el modelo de glucómetro. En la pantalla aparecerá el resultado.



Un paciente está controlado cuando la glucosa en ayunas se encuentra entre 70 y 120 mg/dL.

Complicaciones

Las complicaciones de la diabetes pueden ser agudas o crónicas.

Son complicaciones agudas aquellas que inician y ocurren en poco tiempo. No son exclusivas de los pacientes que están empezando con la diabetes mellitus o que llevan poco tiempo de haber sido diagnosticados. Pueden presentarse en cualquier momento si no se tiene un control correcto.

Las complicaciones crónicas son las que se desarrollan después de varios años de ser diabético sin control y que requieren tratamiento para aliviar los síntomas y/o disminuir o retrasar su progresión.

Es muy importante que considere la información que a continuación se describe. No tenemos el propósito de asustarlo o deprimirlo, simplemente nos parece correcto explicar claramente las complicaciones, ya sea para retrasar su aparición o evitar que sean drásticas o bien para que conozca a lo que puede enfrentarse.



Pensar: “A mí nunca me va a pasar”, no resuelve las cosas. Piense de manera positiva y repítase: “cómo puedo evitarlo” o “tengo que cuidarme”.

Complicaciones agudas

La complicación más frecuente es la hipoglucemia (azúcar baja), ésta ocurre cuando los pacientes diabéticos en tratamiento omiten una o varias de sus comidas o se administran una dosis mayor de medicamentos o insulina.

También se da cuando no hay un seguimiento médico adecuado en donde se revisen de forma periódica los hábitos alimenticios, la glucosa en sangre y la dosis de los medicamentos.

Los síntomas son:



- Mareo
- Sudor frío
- Vista borrosa
- Temblores
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Alteración en el lenguaje
- Sensación de hambre

Es importante que cuando tenga alguno o varios de estos síntomas, y usted no los logre relacionar con alguna otra enfermedad, coma o beba algo dulce. Si ha experimentado una hipoglucemia seguramente sabe lo que se siente, en caso de que no esté seguro verifique su nivel de glucosa.

Puede tomar o comer:

- Un vaso de jugo
- Algún dulce

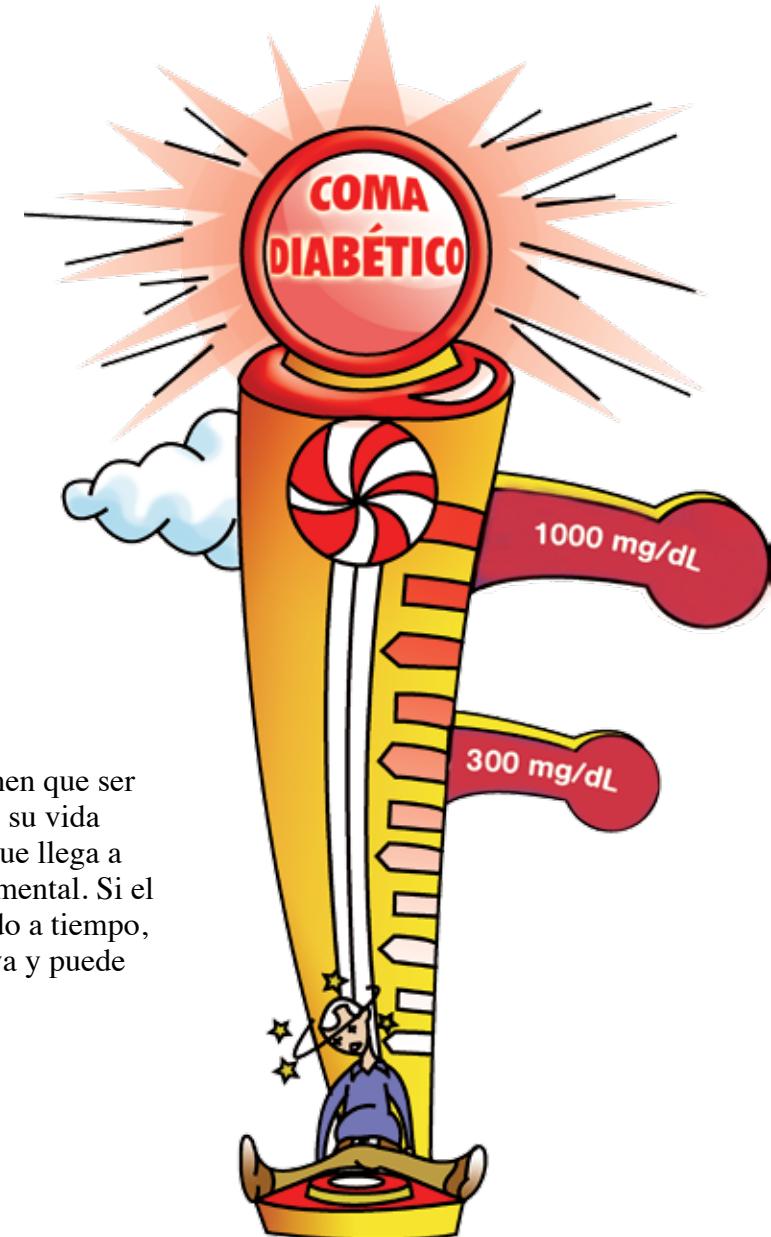


Así evitará sentirse peor o desmayarse, y podrá localizar a su médico o acudir a tiempo a un servicio de urgencias.

Otras complicaciones agudas son el coma diabético y la hipoglucemía grave. Ambas se asocian ocasionalmente a infecciones en diferentes partes del cuerpo, principalmente de las vías aéreas o urinarias. Éstas se dan por un gran aumento del azúcar en la sangre y como resultado de las compensaciones que trata de hacer el cuerpo.

Se conoce como coma diabético, cuando se presentan niveles de glucosa por arriba de 300 mg/dL y pueden llegar a ser mayores a 1000 mg/dL. Aunque estas cifras variarán según cada paciente.

Estos pacientes tienen que ser hospitalizados, pues su vida está en peligro, ya que llega a producir confusión mental. Si el paciente no es tratado a tiempo, la situación se agrava y puede perder la vida.



Complicaciones crónicas

Neuropatía diabética

Los nervios de todo el cuerpo pueden ser afectados por la diabetes. A esto se la llama neuropatía diabética. Con mayor frecuencia afecta los nervios de las piernas, del aparato digestivo, de los órganos genitales y del corazón. Se pueden presentar los siguientes síntomas:

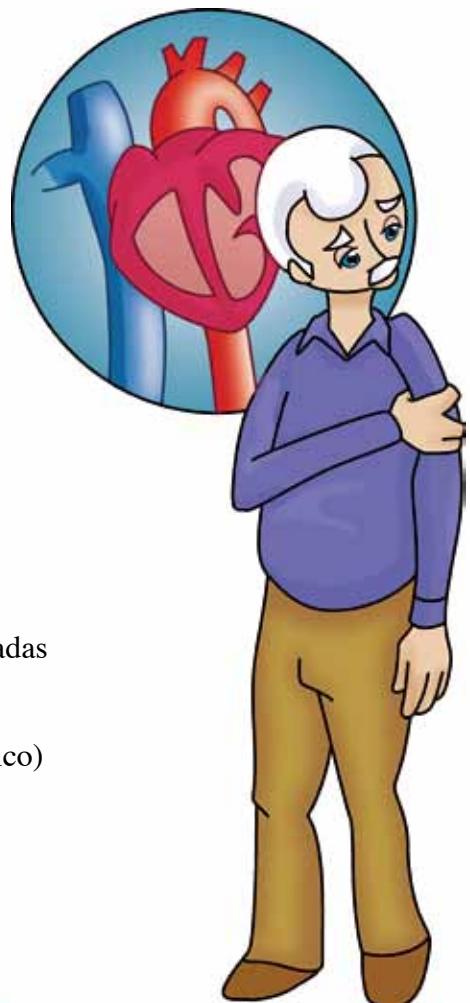


- Entumecimiento y hormigueo de las piernas
- Dolor con sensación de ardor o quemadura
- Diarreas frecuentes
- Disfunción sexual. En el caso de los hombres tienen dificultad para lograr una erección y en el caso de las mujeres se pierde el apetito sexual

Estos problemas de sensibilidad son muy importantes, ya que podrían disfrazar un problema serio y confundirlo con algo leve.

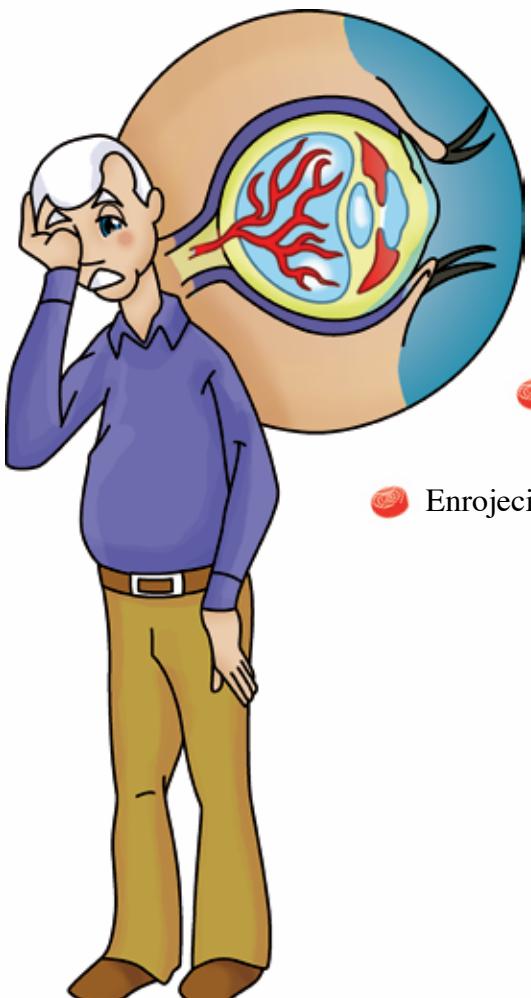
Cuando se afecta el corazón se pueden presentar desmayos frecuentes, sudoración excesiva y otras manifestaciones. Se debe poner mucha atención a las enfermedades cardíacas y vasculares (de los vasos sanguíneos), pues la diabetes mellitus aumenta el riesgo de:

- Presión arterial alta
- Infarto al corazón
- Complicaciones relacionadas con una mala circulación que puede concluir en amputaciones (pie diabético)
- Infarto y hemorragias cerebrales (embolias)



Ojos

Cuando la microcirculación dentro del ojo se ve afectada por la presencia de azúcar, se produce la retinopatía diabética y puede causar pérdida progresiva de la visión hasta provocar ceguera.

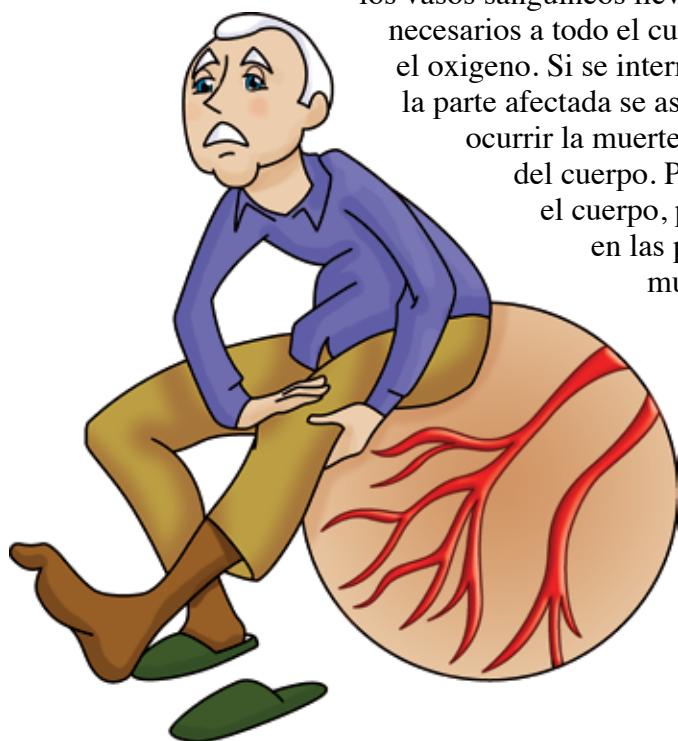


Los síntomas son:

- Visión borrosa
- Pérdida súbita de la visión en uno o en ambos ojos
- Ver manchas negras, telarañas o luces intermitentes
- Enrojecimiento, dolor o presión en el ojo

Problemas de circulación

Los problemas de circulación son serios, ya que los vasos sanguíneos llevan todos los nutrientes necesarios a todo el cuerpo como la glucosa y el oxígeno. Si se interrumpe este suministro, la parte afectada se asfixia e incluso puede ocurrir la muerte de ese órgano o parte del cuerpo. Puede presentarse en todo el cuerpo, pero es más frecuente en las piernas y se relaciona mucho con la neuropatía.



Se pueden presentar síntomas como:

- Dolor en reposo
- Dificultad o dolor al caminar (también llamado claudicación intermitente)
- Cansancio al caminar
- Pie diabético

Riñones

La diabetes puede *dañar la microcirculación de los riñones*, lo cual no sólo provoca que dichos órganos fallen y pierdan la capacidad de filtrar y eliminar los productos de desecho, sino que puede ocasionar insuficiencia renal, es decir, que los riñones dejan de funcionar adecuadamente. Por lo tanto, ya no eliminan los desechos que son tóxicos para el organismo.

Cuando la falla renal progresiva, el paciente puede necesitar diálisis o un trasplante de riñón. Una vez dañado el riñón no existe medicamento capaz de regresarlo a su estado normal.

La diálisis renal busca sustituir las funciones del riñón. La repetición y duración de ésta dependerá de cada paciente. Consiste en colocar un catéter (un tubito como un popote) por el cual se conecta una bolsa que contiene sustancias que sustituyen las funciones del riñón. El líquido entra en el cuerpo y, al salir, se lleva además las sustancias dañinas. Este proceso puede repetirse varias veces al día.

Existe otro tipo de diálisis llamado *hemodiálisis*. Este proceso es más dramático y consiste en colocar el catéter por encima de la clavícula y la diálisis se realiza conectando al paciente a una maquina que filtra la sangre.



Cuidados de pie

Con la finalidad de prevenir las lesiones o los daños en los pies, su cuidado debe ser minucioso, sin restar importancia a los callos ni a las lesiones pequeñas.

Recuerde que la sensibilidad del pie está disminuida.

Se deben evitar baños calientes, porque podría quemar su piel y no sentirlo.

Los zapatos ajustados o incómodos lesionan la piel de los pies. El corte de sus uñas deberá ser redondo para evitar que corten la piel o se encarnen. Si se llegara a dar el caso de una lesión, los cuidados deben ser extremos, ya que, de no ser atendido correctamente, la piel muere y habrá que amputar la extremidad.



También cuide su piel, manténgala hidratada y revise que no tenga ninguna herida que se pueda infectar.

Prevención de las complicaciones

Las complicaciones se previenen mediante la educación del paciente, por eso se dice que la educación no es parte del tratamiento de la diabetes, sino que es el tratamiento como tal.

En particular usted debe saber cómo cuidarse, llevar al pie de la letra su dieta y plan de ejercicio, realizarse un automonitoreo permanente de los niveles de su glucosa y acudir con su médico a exámenes periódicos.

Además de controlar la glucosa:

- Vigile la presión arterial
- Cheque el colesterol
- Revise periódicamente sus ojos, riñones y pies, para evitar daños mayores o retrasar las complicaciones crónicas

Con cambios sencillos en el estilo de vida (alimentación saludable, aumento de la actividad física y manejo adecuado del estrés), la atención médica adecuada y educación en general sobre el padecimiento, las complicaciones se pueden prevenir hasta en un 70% .

Diabetes y familia

Es muy importante señalar que la familia también se ve afectada cuando a usted le han diagnosticado esta enfermedad.

Descuidar este padecimiento significa irremediablemente un deterioro en su calidad de vida y se podría convertir en dependiente de los cuidados familiares.

El papel de la familia es muy importante para que el paciente con diabetes pueda cumplir con los objetivos y metas del tratamiento. Sin embargo, recuerde que ser diabético no le impide realizar por sí mismo todas sus actividades y llevar una vida normal.



Aprendiendo a vivir con diabetes

Tener diabetes es delicado, pero si usted tiene los cuidados necesarios, sigue las indicaciones de su médico y toma sus medicamentos, seguramente podrá disfrutar de una vida normal. Además, es una oportunidad para modificar a bien su estilo de vida y el de su familia.



Diabetes y calidad de vida

Mientras que para algunos padecer diabetes es una condena sin remedio, para otros representa solamente un reto, una condición de vida que hay que aceptar con valor y aprender a manejar con responsabilidad, una oportunidad más para crecer y hacerse más fuerte.



Consejos para llevar una vida feliz



- Concéntrese en lo positivo más que en lo negativo de sus experiencias
- Mantenga siempre una sonrisa
- Cultive la autonomía, la gratitud, la capacidad de amar y de vincularse con los otros
- Alimente su autoestima y la sensación de control sobre su vida
- Participe en actividades grupales (bailes, deportes, rezos, yoga, foros o lo que le sirva para sentirse bien)
- Haga ejercicio, ya que éste libera compuestos cerebrales que otorgan sentimientos de placer y anulan el dolor
- Mantenga viva su curiosidad y la esperanza

Para mayores informes consulte
www.juntoscontraladiabetes.com

Títulos de la



- Acné juvenil
Punto y aparte
- Alzheimer
Recuerdos que se desvanecen
- Artritis
Movimiento a la baja
- Cáncer Cervicouterino
Estás a tiempo
- Protección solar
Protección y cuidados
- Cáncer de Próstata
Cuidarse, es cosa de hombres
- Cáncer de seno
A mí nunca me va a pasar
- Colesterol
Disminuyendo riesgos
- Colitis
Mente sana en colon sano
- Déficit de Atención Adultos
Pare y siga

- Depresión
No estás solo
- Diabetes Mellitus
Afecta a toda la familia
- Disfunción Eréctil
Reconquista tu intimidad
- Embarazo y lactancia
Una gran aventura
- Enfermedades de la Tiroides
Altas y Bajas
- Enfermedades dentales
Descubriendo la sonrisa
- Estrés
Sin perder el control
- Estreñimiento
Del querer... al poder
- Esquizofrenia
Da cara a la realidad
- Gastritis
¡Eso arde!
- Hipertensión Arterial
Día a día calidad de vida
- Incontinencia urinaria y
Enuresis
¡Urgel!
- Influenza
Todos estamos expuestos
- Insomnio
De la A la ZZZzzz
- Menopausia y Climaterio
Un periodo sin complicaciones
- Migraña
El dolor que te pone de cabeza
- Osteoporosis
Que no fracture tu vida
- Trastorno Bipolar
Destellos de alegría y ... tristeza
- Trastorno de Ansiedad
Una mañana sin angustia

Títulos de la



- Déficit de Atención
Buzo caperuzo
- Dermatitis Atópica
Pica, pica y hace roncha
- Epilepsia
Rayos y centellas en la cabeza
- Nutrición y Obesidad
Tic-Tac de la nutrición
- Todo sobre el Asma
En 1,2 x 3

Si usted desea adquirir algún otro título de esta colección, por favor comuníquese al teléfono:
56 63 07 66



Diabetes en control

Programa Nacional de Beneficios para
Pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2



07350122510130

Cortesía de:



Visto Bueno Editores
Creando conciencia

CONSULTE A SU MÉDICO

Código: 6215829

DIA-PRO-3-065-06-11