

Aspectos Clave del Automanejo de la Diabetes Tipo 1 Comprensión Básica de la Diabetes Tipo 1:

¿Qué es la DM1? Entender que es una enfermedad autoinmune donde el páncreas no produce insulina.

Diferencia con DM2: Conocer las distinciones fundamentales.

Importancia de la Insulina: Reconocer que la insulina es vital para la supervivencia y el metabolismo de la glucosa.

Terapia con Insulina:

Tipos de Insulina: Conocer los diferentes tipos (rápida, corta, intermedia, prolongada/basal) y sus perfiles de acción.

Regímenes de Insulina: Comprender su régimen específico (múltiples inyecciones diarias - MDI, o bomba de insulina).

Técnica de Inyección/Uso de Bomba: Dominar la técnica correcta de inyección (sitios, rotación, ángulo) o el manejo de la bomba de insulina.

Almacenamiento de Insulina: Saber cómo almacenar correctamente la insulina para mantener su potencia.

Ajuste de Dosis: Entender los principios básicos para ajustar dosis según la ingesta de carbohidratos, niveles de glucosa, actividad física y factores de corrección.

Monitoreo de Glucosa en Sangre (MGS):

Importancia del MGS: Saber por qué y cuándo medir la glucosa.

Uso del Glucómetro: Técnica correcta para la punción digital y el uso del dispositivo.

Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG/CGM): Si aplica, entender cómo funciona el sensor, cómo interpretar las tendencias y las alarmas.

Registro de Datos: Mantener un registro de los niveles de glucosa, dosis de insulina, ingesta de alimentos y actividad física.

Nutrición y Planificación de Comidas:

Conteo de Carbohidratos: Aprender a identificar y contar los carbohidratos en los alimentos para calcular las dosis de insulina.

Impacto de Macronutrientes: Comprender cómo los carbohidratos, proteínas y grasas afectan la glucosa en sangre.

Planificación de Comidas: Estrategias para comidas regulares, snacks y comidas fuera de casa.

Lectura de Etiquetas Nutricionales: Habilidad para interpretar la información de los alimentos empaquetados.

Actividad Física y Ejercicio:

Impacto del Ejercicio: Entender cómo el ejercicio afecta los niveles de glucosa y la necesidad de insulina.

Ajustes de Insulina/Carbohidratos: Saber cómo ajustar la insulina o aumentar la ingesta de carbohidratos antes, durante y después del ejercicio.

Monitoreo Durante el Ejercicio: La importancia de medir la glucosa antes y después de la actividad.

Manejo de Hipoglucemia (Glucosa Baja):

Reconocer Síntomas: Identificar los signos y síntomas de hipoglucemia (temblor, sudoración, mareo, hambre, confusión).

Tratamiento Rápido: Conocer la "regla de los 15" (15 gramos de carbohidratos de acción rápida, esperar 15 minutos, volver a medir).

Uso de Glucagón: Saber cuándo y cómo administrar glucagón en caso de hipoglucemia grave.

Informar a Otros: Educar a familiares y amigos sobre cómo actuar en caso de hipoglucemia.

Manejo de Hiperglucemia (Glucosa Alta) y Cetoacidosis Diabética (CAD):

Reconocer Síntomas de Hiperglucemia: Sed excesiva, micción frecuente, fatiga.

Dosis de Corrección: Saber cuándo y cómo aplicar dosis de insulina adicionales para corregir la hiperglucemia.

Cuerpos Cetónicos: Entender qué son los cuerpos cetónicos, cuándo medirlos (con glucosa alta) y qué hacer si están presentes.

Síntomas de CAD: Reconocer los signos de alarma de la CAD (náuseas, vómitos, dolor abdominal, aliento afrutado, respiración de Kussmaul) y cuándo buscar atención médica de emergencia.

Días de Enfermedad ("Sick Day Rules"):

Ajustes de Insulina: Saber que la insulina no debe suspenderse, incluso si no se come. A menudo se necesitan dosis mayores.

Monitoreo Frecuente: Medir glucosa y cetonas con mayor frecuencia.

Hidratación: Mantenerse bien hidratado.

Cuándo Contactar al Médico: Conocer los criterios para buscar ayuda profesional.

Cuidado de los Pies:

Inspección Diaria: Revisar los pies diariamente en busca de cortes, ampollas, enrojecimiento o hinchazón.

Higiene y Calzado: Cuidado adecuado de los pies y uso de calzado protector.

Importancia de la Revisión Profesional: Visitas regulares al podólogo.

Salud Ocular:

Exámenes Oculares Regulares: Importancia de los exámenes anuales con un oftalmólogo para detectar retinopatía diabética.

Salud Renal:

Monitoreo Regular: Realizar pruebas de función renal y microalbuminuria según las indicaciones médicas.

Salud Mental y Bienestar Emocional:

Impacto Psicológico: Reconocer el estrés, la ansiedad, la depresión y el "burnout" de la diabetes.

Estrategias de Afrontamiento: Desarrollar mecanismos para manejar el estrés.

Búsqueda de Apoyo: Saber cuándo buscar ayuda de profesionales de la salud mental.

Sistema de Apoyo:

Familia y Amigos: Involucrar a seres queridos en el manejo de la diabetes.

Grupo de Apoyo: Participar en grupos de apoyo para pacientes con diabetes.

Equipo de Salud: Mantener una comunicación regular con el endocrinólogo, educador en diabetes, nutricionista, etc.

Complicaciones a Largo Plazo:

Conocimiento General: Entender las posibles complicaciones (cardiovasculares, neuropatía, nefropatía, retinopatía) para motivar el buen control.

Prevención: Saber que el buen control glucémico es la clave para prevenir o retrasar estas complicaciones.

Consideraciones Especiales:

Viajes: Planificación de insulina, suministros y comidas al viajar.

Alcohol: Cómo el consumo de alcohol afecta la glucosa y los ajustes necesarios.

Vacunación: Importancia de las vacunas recomendadas.

Esta lista abarca la complejidad del automanejo de la DM1, y cada punto podría ser un tema para una actividad educativa específica en su diplomado.