



PAZIENTE DIABETIKOA / PACIENTE DIABETICO

- ✓ DIETA
- ✓ ARIKETA
- ✓ HIPOGLUZEMIA
- ✓ OIN DIABETIKOA ZAINTZA

- Bete ezazu zure medikuak agindutako dieta
Gogoratu garrantzitsua dela:
 - ✓ Janaria 5-6 otordutan banatzea egunean zehar
 - ✓ Otordu guztiak errespetatzea (medikuak beterik agindu ezean)
 - ✓ Pisu egoki bati eustea
 - * Lagungarri gerta dakizuke baliokidetza-taula (honi erantsita doa).
- Egin ariketa fisikoa egunero, zure ahalmenaren arabera (ordubetez oinez ibiltzea aukera ona da)
Diabeteserako duzun tratamendua intsulina bada, ez injektatu intsulinarik ariketan landutako ataletan.
Gogoratu patrikan azukre-koxkorak edo gozoki azukredunak eramatea.
- Hipogluzemia da gaixo diabetikoen konplikaziorik ohikoena, nola antzeman konplikazio horri?
Hauxe nabarituko duzu: izerdia, hotza, dardakadak, egonezina, gosea, ahulezia, taupadak, inurridura..., garrantzitsua da zeure erreakzioak ezagutzen ikastea.

Zelan jokatu?

Egiten ari zarena bertan behera utzi eta zer edo zer jan berehala (2 azukre-koxkor edo fruta-pieza 1 edo freskagarri azukretsu bat edo baso esne azukredun 1).

5 edo 10 minutuan hobeto ez bazaude, jan berriro.

Paziente diabetiko guztientzat oso garrantzitsua da oinak zaintzea, oso alde zaurgarria delako, hau da, urratuak erraz egiten direlako (1. irudia).

Intsulino tratamendua duen paziente diabetetikoak bazara, aurrekoaz gain:

- ✓ Egin itzazu gluzemiako kontrolak, zure medikuaren aginduen arabera.
- ✓ Glukometerrarekin nahikoa trebeziarik ez baduzu, eskatu laguntza erizain bati.
- ✓ Ez egin ziztadarik hatz-mamietan; aukeratu hatz-alboak (ez dizu horrenbesteko minik emango).
- ✓ Gogoratu erabiltzen dituzun boligrafoen orratzak aldatzea, 6 ziztadatik behin.
- Intsulina injektatzeko:
 - ✓ Entrena zaitz boligrafoa erabiltzen; laguntza eskatu.
 - ✓ Erabili aurretik, astindu boligrafoa. Kargatu injektatu beharreko dosia; aukeratu ziztada egiteko puntua eta injektatu (10 arte zenbatu, orratza atera aurretik).

Gogoratu injekzioak jarritako aldeak (1. irudia) eta txandakatu tokia.

- ✓ DIETA
- ✓ EJERCICIO
- ✓ HIPOGLUCEMIA
- ✓ CUIDADOS PIE DIABÉTICO

- Cumpla la dieta prescrita por su médico
Recuerde que es importante:
 - ✓ Distribuir la comida en 5-6 tomas diarias
 - ✓ No saltarse ninguna toma (salvo orden médica)
 - ✓ Mantener un peso adecuado
 - * Puede servirle de ayuda la tabla de equivalencias que le adjuntamos.
- Realice ejercicio diariamente adaptado a sus posibilidades (caminar 1 h, es una buena elección)
En caso de que su Tt° para la diabetes sea la insulina, no se la administre en la zona implicada en el ejercicio.
Recuerda llevar azucarillos o caramelos con azúcar en el bolsillo.
- La hipoglucemia es la complicación más habitual en los pacientes diabéticos. ¿cómo detectarla?
Usted puede notar: sudor, frío, temblores, nerviosismo, hambre, debilidad, palpitaciones, hormigueos..., es importante que aprenda a reconocer sus propias reacciones.

¿Qué hacer?

Detenga la actividad que esté realizando y coma inmediatamente (2 terrones de azúcar ó 1 pieza de fruta ó un refresco azucarado ó 1 vaso de leche con azúcar)

Si en 5 ó 10 minutos no se encuentra mejor, vuelva a comer.

En todo paciente diabético es muy importante el cuidado de los pies, por ser una zona muy vulnerable o propensa a las erosiones (*lámina 1*).

Si es usted un paciente diabético en Tt° con insulina además de lo anterior:

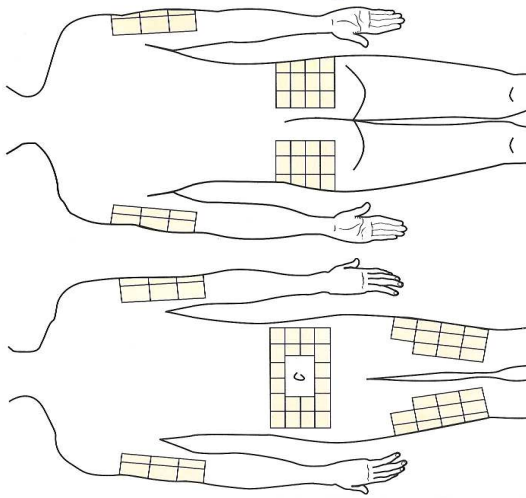
- ✓ Realícese los controles de glucemia según la prescripción de su médico.
- ✓ Si no tiene la habilidad suficiente con su glucometer solicite ayuda a su enfermera.
- ✓ Evite los pinchazos en la yema de los dedos, escoja los laterales (será menos molesto).
- ✓ Recuerde cambiar de aguja sus bolígrafos en uso cada 6 pinchazos.
- Para la administración de la insulina:
 - ✓ Entréñese en el manejo de su bolígrafo, pida ayuda.
 - ✓ Agite el bolígrafo antes de usarlo. Cargue la dosis a administrar, elija el punto de punción e inyéctela (cuente hasta 10 antes de sacar la aguja)

Recuerde las zonas de inyección (*lamina 2*) y establezca una rotación.



Zonas de inyección

- Las figuras muestran las zonas de inyección que se recomiendan generalmente.
- Hay que tener la precaución de no inyectarse con demasiada frecuencia en el mismo lugar.
- Utilice la técnica de inyección recomendada por su médico o educador.
- Conservar a 2-8°C (en nevera) y no congelar.
- Su FlexPen® en uso o de repuesto puede conservarse a temperatura ambiente durante 4 semanas.



Consejos para Personas con Diabetes

- Observe diariamente sus pies.
- Lávese diariamente con agua templada y jabón neutro durante unos 5 minutos.
- Limbe sus uñas, no las corte. Utilice lima de cartón.
- No mantenga los pies demasiado húmedos y evite la sequedad excesiva y grietas.
- No utilice instrumentos cortantes ni punzantes (tijeras, cuchillas, cortaúñas, agujas, etc.).
- No use soluciones o materiales irritantes (alcohol, yodo, pomadas celicidas, esparadrapo de tela, agua salada, etc.).
- No aplique calor o frío a sus pies (manta eléctrica, bolsa o botella de agua caliente, hielo).
- No utilice zapatos mal ajustados ni calcetines que le opriman.
- Camine diariamente (nunca descalzo) y no fume.
- Ante cualquier lesión de sus pies, consulte al podólogo.



Tabla de equivalencia de alimentos

1 ración=10g de HC

FARINACEOS: 1 ración de	VERDURAS: 1 ración de	FRUTAS: 1 ración de
80 gr Guisantes o maíz congelados/dato	200 gr Berenjenas, Espinacas, Repollo, Lombrina, Coflor, Brócoli, Acelgas, Setas	150 gr Melón, Sandía, Pomelo
60 gr Habas o guisantes frescos	160 gr Col, Calabaza, Judías verdes, Calabacín, Nabos, Berros, Pimientos, Cardo	100 gr Naranja, Mandarina, Limones, Albaricoques, Melocotones, Frambuesa, Fresas, Membrillo, Kiwi
50 gr Patatas	120 gr Coles de Bruselas, Alcachofa, Remolacha, Cebolla, Puerros, Zanahoria	60 gr Pera, Pira natural, Manzanas, Granada (granos), Ciruelas, Cerezas, Mango
40 gr Fideos		50 gr Plátanos, Uva, Higos, Chirimoyas, Nisperos
20 gr Garbanzos, Lentejas, Judías, Pan blanco o integral, Castañas		
15 gr Arroz, Pastas (espagueti, macarrón), Pan tostado, Puré de patata comercial, Sémola, Tapioca, Cereales de desayuno no azucarados		

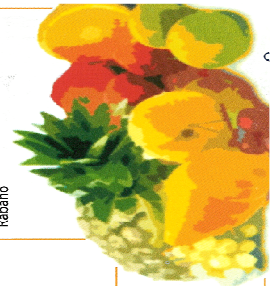
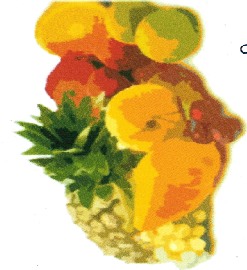


Tabla de equivalencia de alimentos

Cucharada sopera (rasa)	Cucharada desayuno (rasa)	Vaso de agua
15 cc	5 cc	200 gr
20 gr	5 gr	250 gr
20 gr	4 gr	
15 gr		
20 cc		220 cc
20 gr		
15 gr	5 gr	
20 gr	10 gr	
10 gr	4 gr	



LÁCTEOS: 1 ración de
 200 gr Leche entera
 Leche desnatada
 Yogur natural

Estos pesos corresponden a frutas de temporada, sin cáscara ni pepi

