

¿Cómo cuido mi DIABETES?



ME ALIMENTO BIEN



AVISO CUANDO NO ME
SIENTA BIEN



INFORMO EN MI ESCUELA



HAGO DEPORTE



CONOZCO MI MEDICAMENTO



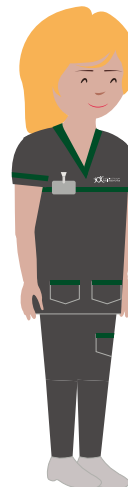
ME APLICO
EL MEDICAMENTO

EQUIPO DE DIABETES



¡Hola!

Yo soy tu médico y te voy a explicar paso a paso cómo cuidarte.



¡Hola!

Yo soy Química Farmacéutica, te explicaré todo sobre cómo aplicar el medicamento.



Soy enfermera y te contaré cómo cuidarte todos los días en el hogar y en la escuela.

¡Hola!

Yo soy...

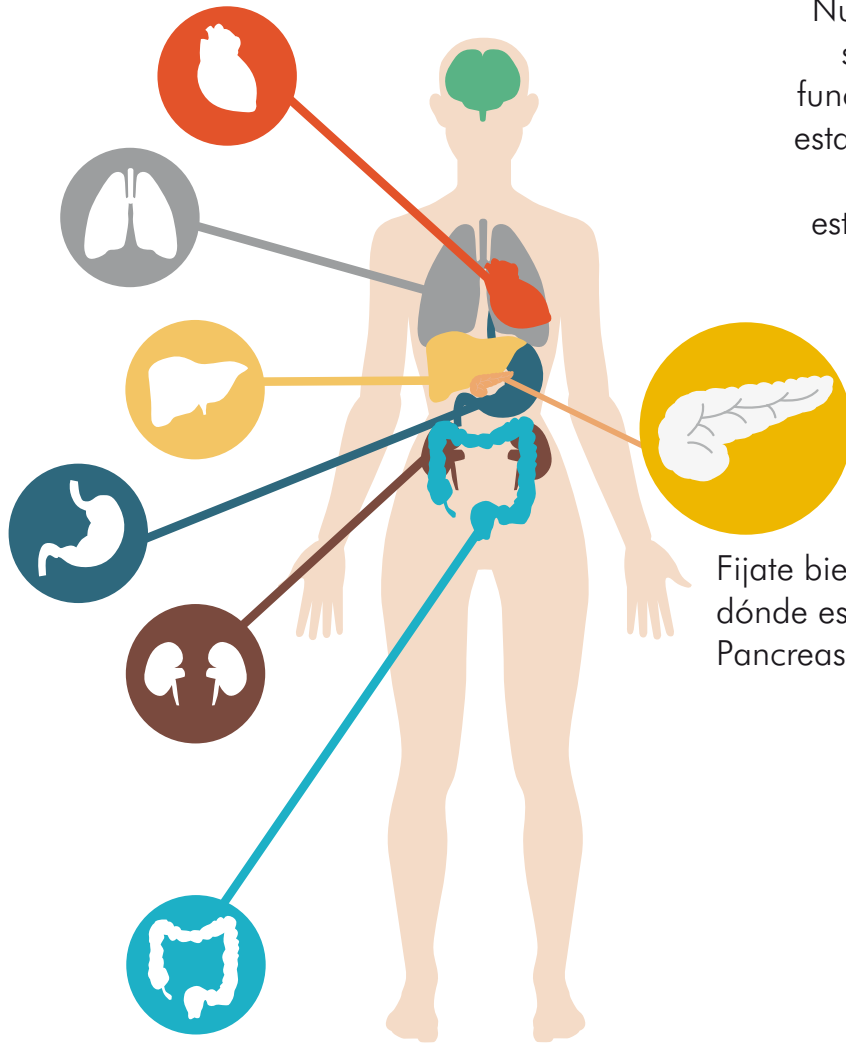
Y tengo Diabetes



¡Hola!

Yo soy nutricionista, te explicaré todo sobre cómo debes alimentarte día a día.

¿Qué es la diabetes?

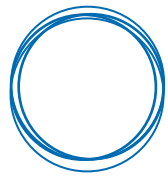


Fijate bien
dónde está el
Páncreas

Nuestro cuerpo está conformado por órganos que son como pequeñas máquinas que hacen que funcione bien, pero necesita energía para moverse y estar sano, esa energía está en la comida que tomas todos los días. Cuando la comida está en el estómago comienza su liberación de insulina en el páncreas.



Cuando tienes Diabetes es porque el Páncreas no está funcionando bien, por eso tenemos que ayudarle agregando una hormona que se llama Insulina a nuestro cuerpo.



¿Qué es la insulina?

Yo soy el Páncreas y soy el creador de una hormona que se llama Insulina.



Cuando la insulina falta en el cuerpo causa desnutrición y falta de energía.



Yo soy Glucosa, me produce los alimentos que comes en el día y soy la energía para mover tu cuerpo.



Nosotras somos la Insulina y dejamos pasar a la sangre sólo la cantidad de glucosa que necesita tu cuerpo.

¿Cómo saber si tengo Diabetes?



Siempre tengo mucha sed

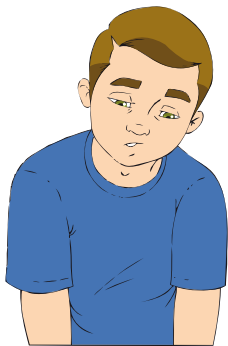


Siempre tengo mucha hambre



Tengo ganas de orinar frecuentemente

Si sientes alguno de estos síntomas no dudes en decirle a tus padres, docentes o personas que estén a tu cargo.



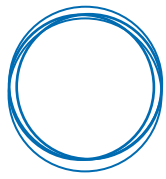
Pérdida de peso



Vómito y/o dolor abdominal



Cuando la Glicemia sea mayor de 200 mg/dl.



Diabetes TIPO 1

Se presenta porque el páncreas no produce suficiente insulina



TRATAMIENTO

Requiere **INSULINA** inyectada.

La diabetes tipo 1 suele desarrollarse repentinamente y producir síntomas como:



Sed anormal
Sequedad en la boca



Ganas de orinar frecuente

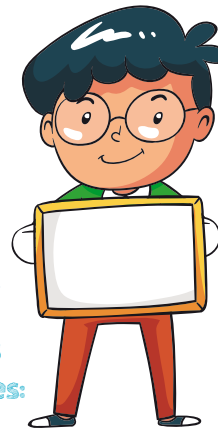


Cansancio extremo



Perdida repentina de peso

Identifica y escribe cuál es tipo de diabetes que tienes:



TIPOS DE DIABETES

Y TRATAMIENTOS

Diabetes TIPO 2

TRATAMIENTO

1. Cambiar hábitos alimenticios 🍏

2. Bajar de peso y hacer ejercicio



3. Medicamentos orales

En algunos casos **INSULINA** inyectada.

Con frecuencia las personas no presentan síntomas. Algunas manifestaciones que pueden sugerir que la persona tiene una diabetes son:



Mareado



Sobrepeso



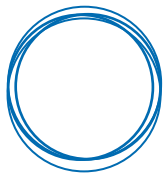
Pigmentación:
color café en el cuello y axilas

¿Por qué se produce la Diabetes TIPO 1?

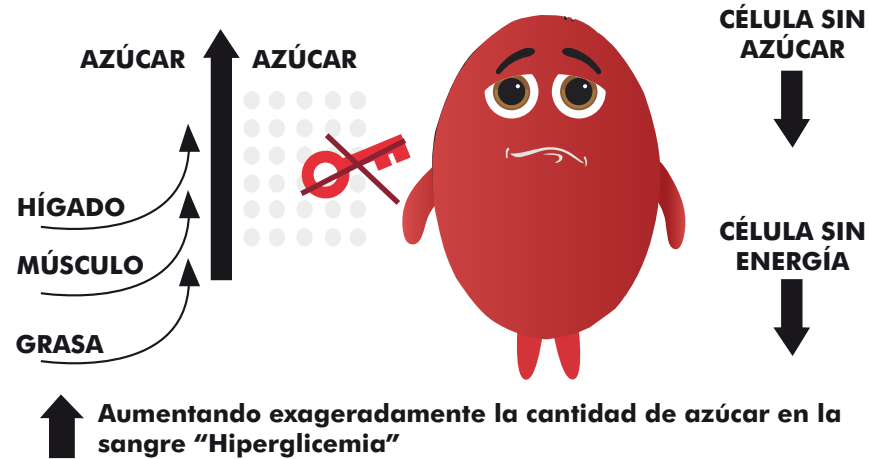
Por una predisposición genética, los propios anticuerpos (Y) atacan el páncreas destruyendo la unidad que produce insulina (las células beta), de forma permanente e irreversible.

Al destruir totalmente las células Beta no se produce más insulina, impidiendo la entrada de azúcar, que causa desnutrición y falta de energía.

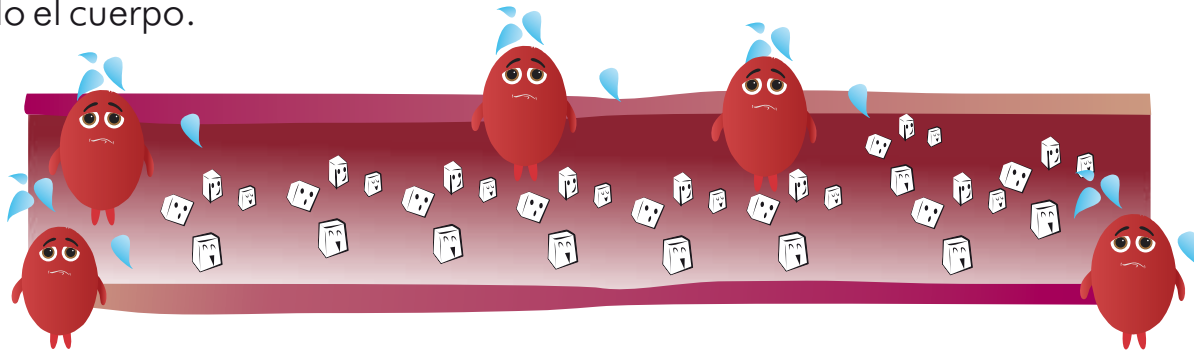




Las células al no encontrar azúcar para su energía; **buscan azúcar de sus reservas.**

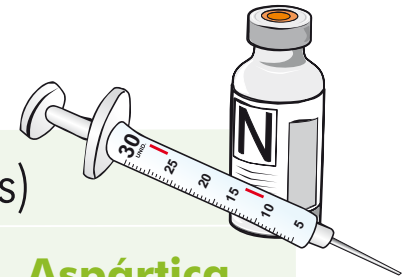


El exceso de azúcar en la sangre saca el líquido del interior de las células de todo el cuerpo.



Deshidratándola y llevándola a la inanición (dejándola sin energía).

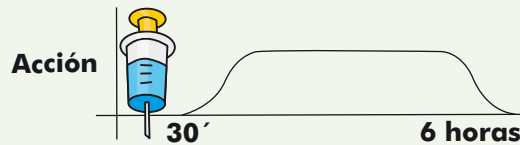
Tipos de Insulina



Insulina Rápida (Antes de comidas)

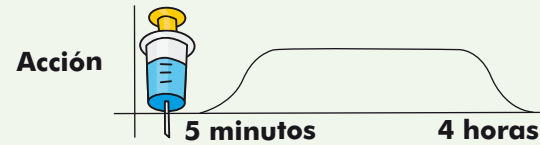
Regular: Cristalina

Su acción empieza a los 30 minutos y dura 6 horas.



Lispro, Glulisina, Aspártica

Su acción empieza en 5 minutos y se puede aplicar inmediatamente antes de comer.



Insulina Lenta (Basales)

(NPH) Lenta: lechosa

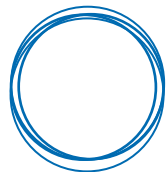
Su acción empieza a las 2 horas y dura 12 horas.



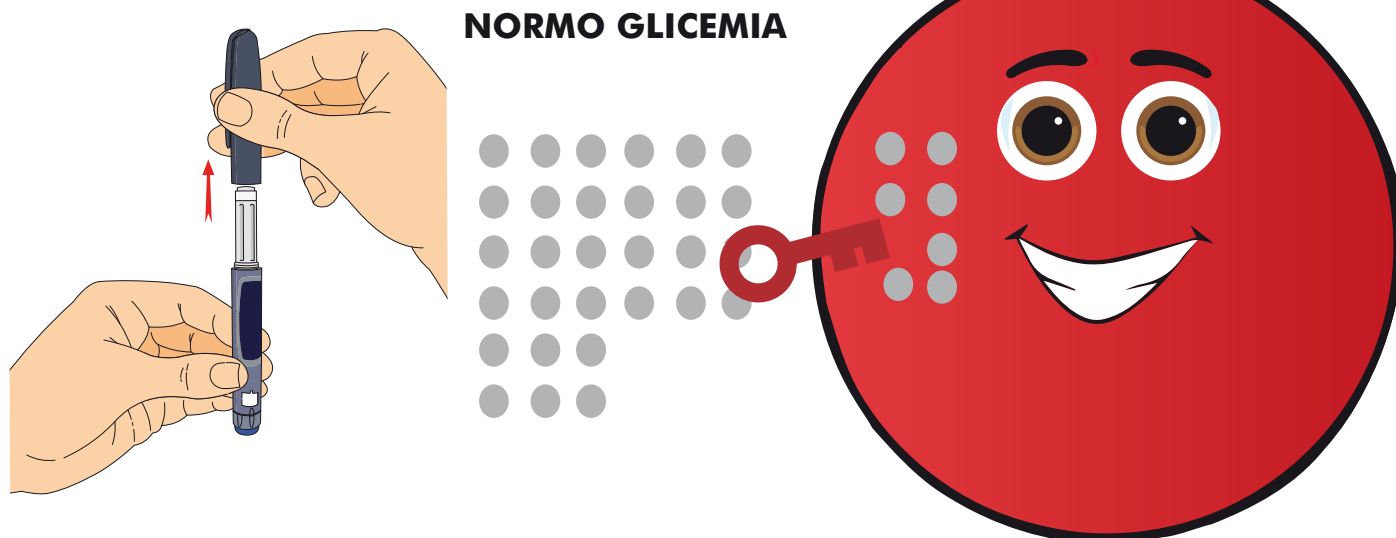
Glargina, Determir, Degludec

Su acción dura 24 horas o más.





Sólo la aplicación de la **INSULINA** normaliza la glicemia fuera y dentro de la célula.



¡Ya soy una célula con energía e hidratada!



6 meses después del diagnóstico e iniciar el tratamiento con Insulina ocurre una cosa que llamamos "Luna de miel" consiste en:

- Bajan los requerimientos de insulina.
- Se normalizan las glicemias.
- Es temporal (no es la cura porque volverá a requerir insulina)
- Requiere control médico.

¿Dónde se guardan los medicamentos?

■ Los viales y lapiceros precargados desechables

- Se almacenan en la nevera, NUNCA en el congelador.
- Si utiliza dos tipos de insulina guárdelas sin la capa para evitar equivocarse.
- El lapicero en uso puede estar a temperatura ambiente.
- El lapicero no se debe almacenar en la nevera con la aguja, si se decide a almacenar en la nevera no debe guardarse con aguja.

Los viales y los lapiceros pueden usarse hasta por un mes después de abiertos, luego descarte el sobrante.



Antes de aplicar la insulina:



Paso 1.

Lávese las manos con agua y jabón



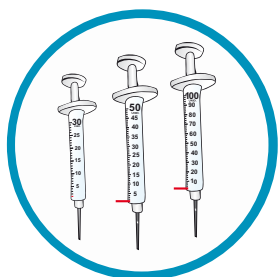
Paso 2.

Verifique el aspecto del medicamento que no tenga grumos o estar de **color amarillo** o **café**.



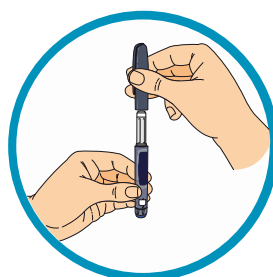
Paso 3.

Verifique la **fecha de vencimiento**.



Paso 4.

Si utiliza viales, verifique en la jeringa las unidades.



Paso 5.

Si utiliza cartuchos o lapiceros, verifique que haya insulina dentro.

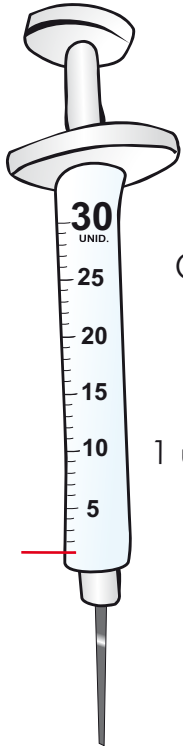


Las insulinas deben ser cristalinas como el agua. No deben tener grumos ni partículas.

Siempre observe el medicamento antes de aplicarlo. La insulina regular o cristalina, lispro, glulisina, aspart y glargina deben ser claras como el agua y sin grumos.

Jeringas de insulina

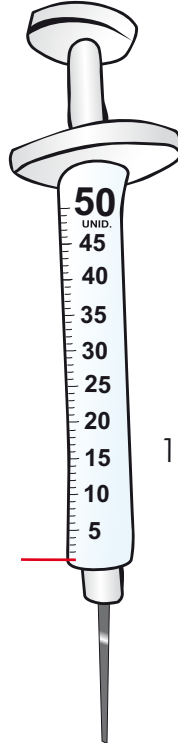
30 unidades



Cada rayita de la
jeringa
=

1 unidad de insulina

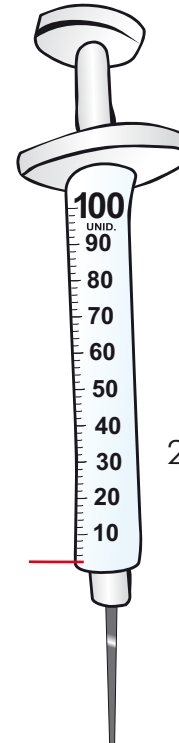
50 unidades



Cada rayita de la
jeringa
=

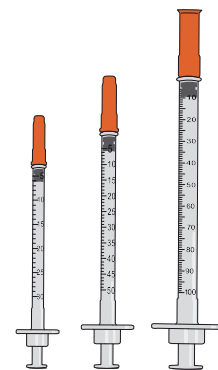
1 unidad de insulina

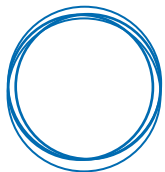
100 unidades



Cada rayita de la
jeringa
=

2 unidades de insulina

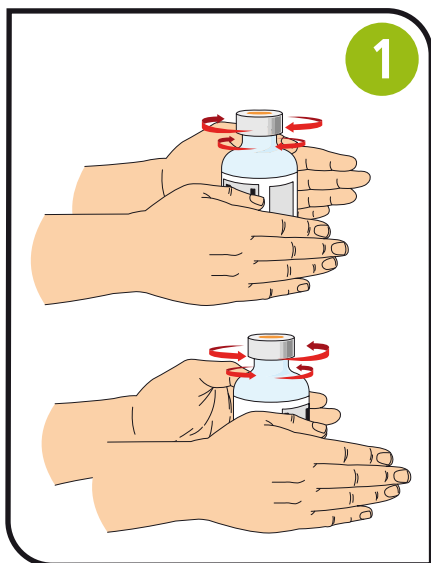




¿Cómo sacar la insulina de la ampolla?

Antes de extraer la insulina tenga en cuenta

Frote suavemente la ampolla entre sus manos.

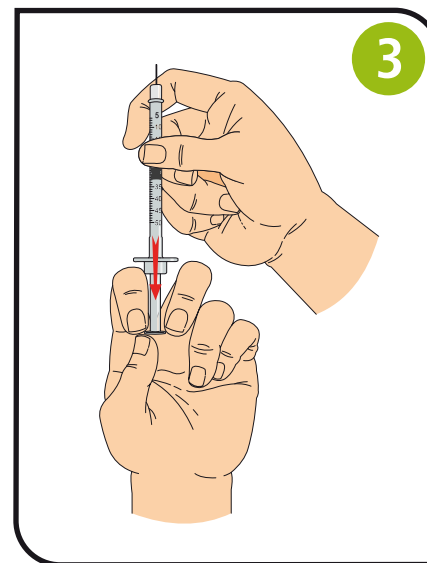


NO la sacuda ni agite.

Limpie la tapa de la ampolla con algodón y alcohol.



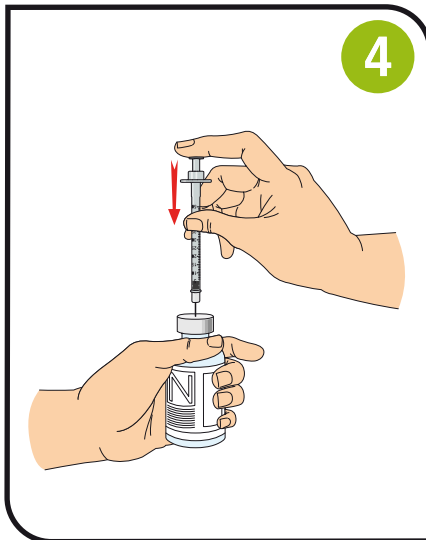
Introduzca aire en la jeringa.



La cantidad de aire debe ser IGUAL al número de Unidades de insulina que se va a aplicar.

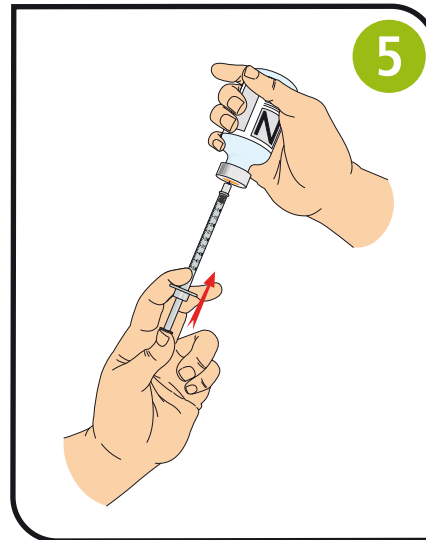
Introduzca la aguja en el frasco

Después de introducir la aguja inyecte el aire dentro del vial. Este paso hace que sea más fácil sacar la insulina.



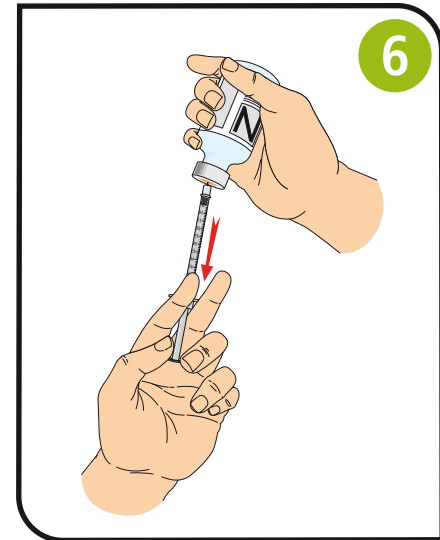
Gire el frasco (la tapa debe quedar hacia abajo)

Verifique que la punta de la aguja quede dentro del líquido.

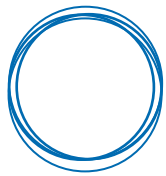


Hale el émbolo de la jeringa

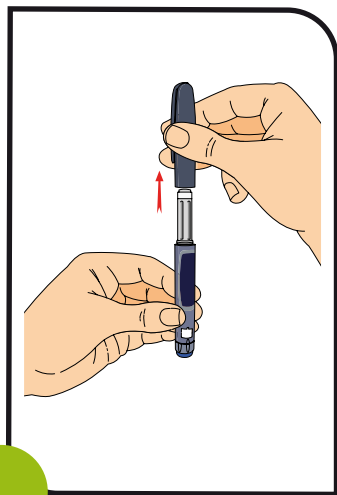
Debe sacar exactamente el número de Unidades ordenadas por el médico.



Antes de sacar la aguja del vial verifique que no queden burbujas de aire dentro de la jeringa. Si quedan burbujas dentro de la jeringa: inyecte nuevamente la insulina en el vial y repita el procedimiento hasta que no queden burbujas.



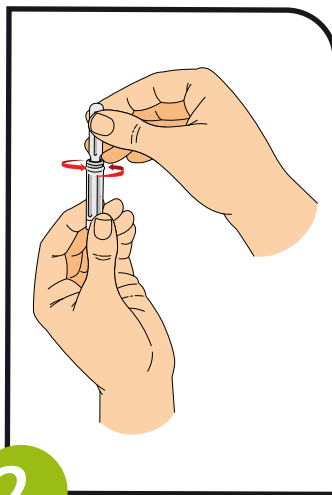
¿Cómo preparar el lapicero para la inyección?



1.

Retire la tapa del lapicero.

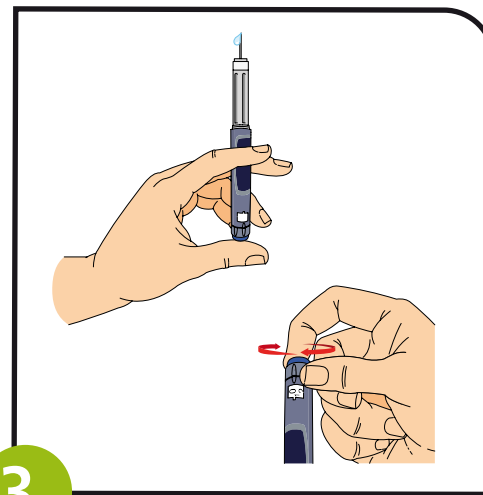
Frote suavemente el lapicero entre sus manos.



2.

Atornille la aguja.

No desprenda el protector hasta que la aguja esté ajustada.

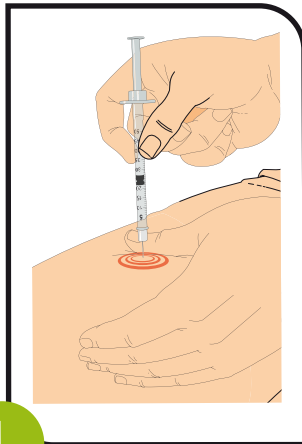


3.

Verifique las unidades a aplicar

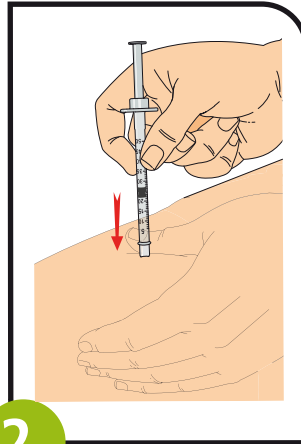
Mida las unidades ajustando el marcador de dosis de insulina en el lapicero.

Pasos para la inyección



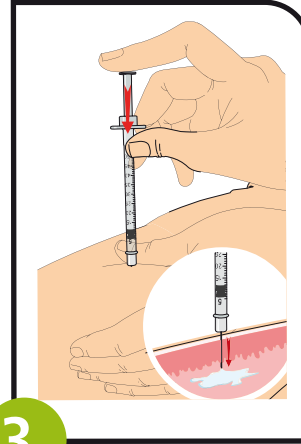
1.

Introduzca la aguja en la piel (hágalo con un ángulo de 90°).



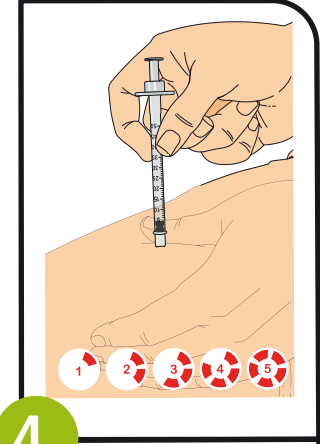
2.

Asegúrese de que la aguja penetre totalmente.

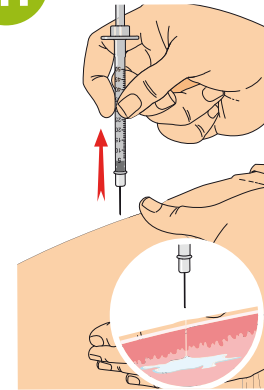


3.

Presione el émbolo de la jeringa o el extremo superior del lapicero hasta inyectar toda la insulina.



4.



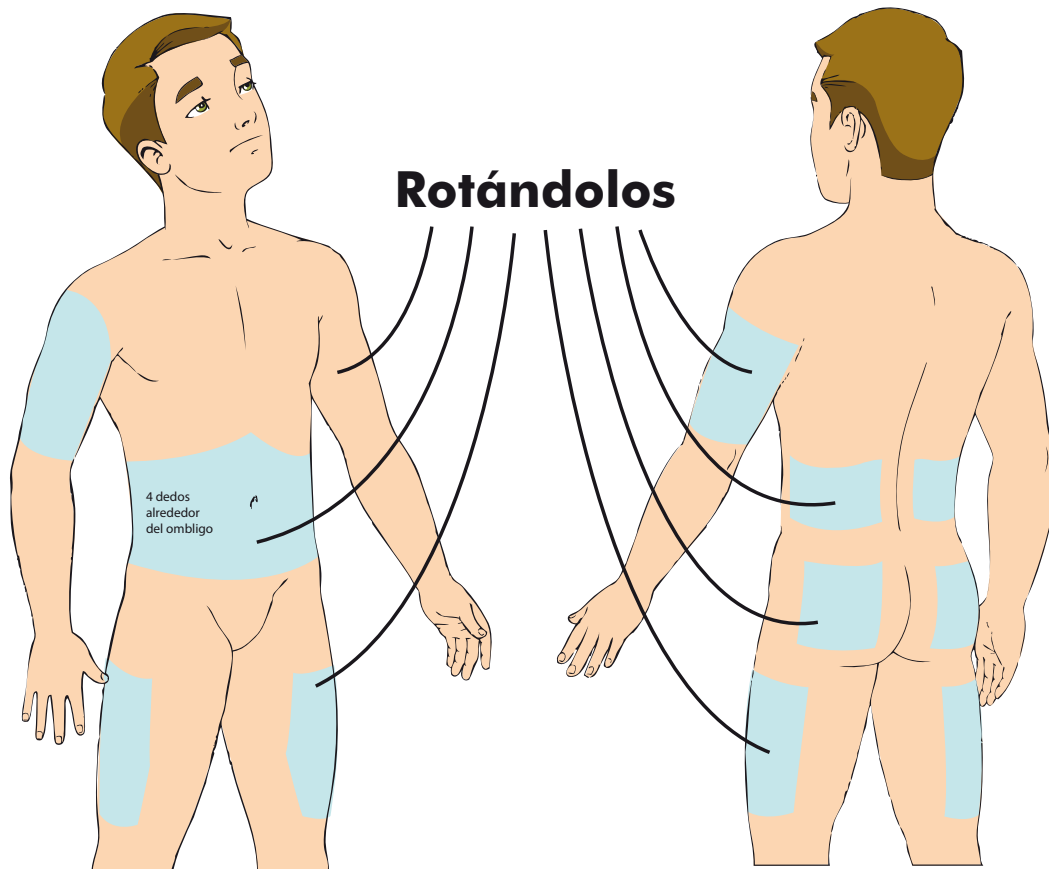
Espere 10 segundos antes de retirar la jeringa o el lapicero de su cuerpo.

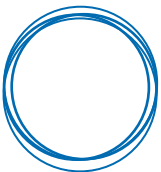


Zonas donde se puede aplicar la insulina

Tenga en cuenta:

- No dar masaje después de la inyección.
- **Rotar** la zona de aplicación.



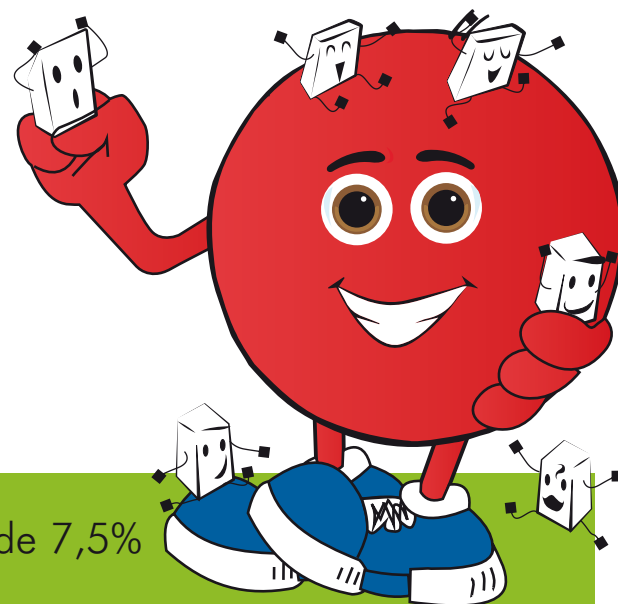


La hemoglobina glicosilada HbA1c

Es el porcentaje de azúcar pegado a los glóbulos rojos en los últimos 3 meses.

Guía del promedio de la glicemia en los últimos 3 meses

6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298



De 1 a 18 años la meta de HbA1C es menor de 7,5%

Meta

El objetivo es mantener el mayor número de cifras entre:

70-140

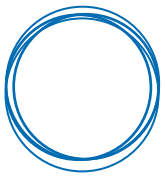
Para lograr una hemoglobina glicosilada cada 3 meses lo más cercano a 7% y evitar complicaciones.

Antes de la comida 70-130

- Es importante saber cuánta insulina aplicar.
- Mantener los niveles de glicemia en las metas
- Anotarlas y siempre traerlas a la consulta con el médico para su revisión.

2 horas después de comer:
Menor de 180





NUTRICIÓN



Ejercicio

Recomendaciones para hacer ejercicio:



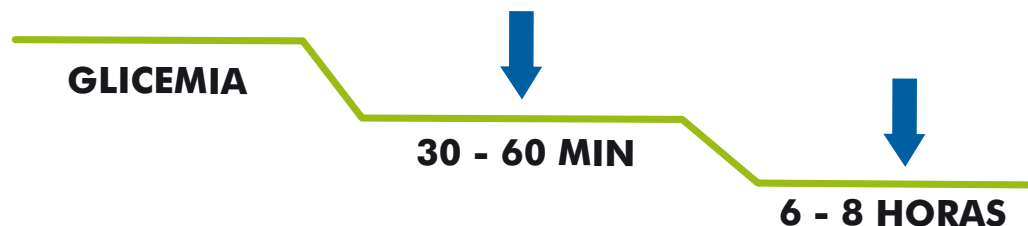
Hacer varias glucometrías y medir el efecto

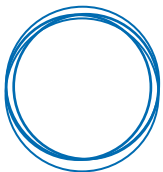
hipoglicemiante temprano (30 - 60 minutos) y tardío (6 a 8 horas).



Efectos del ejercicio

➔ Puede Bajar el azúcar hasta 8 horas después.





Con la actividad física

Nunca suspender la Insulina:

Si no hay insulina, se libera más glucosa almacenada y hay riesgo de cetoacidosis.

GUÍA

Menor 70	Corregir y retrasar el ejercicio
70 - 110	Carbohidrato
110 - 250	No Carbohidrato extra
Mayor 250 mg	Riesgo de Cetonemia, retrasar ejercicio hasta normalizar valores

Si el efecto hipoglicemiante es muy marcado:

Bajar dosis de Insulina.

Comer 1 porción de carbohidratos antes del ejercicio y un dulce durante el ejercicio, si es más de una hora de actividad.

¿Qué puede hacer si presenta Hipoglucemia?

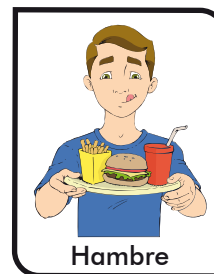
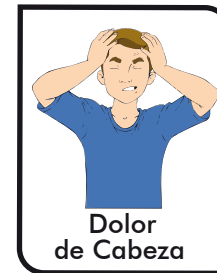
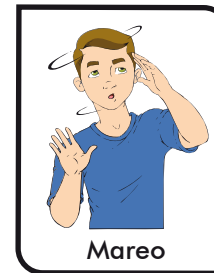
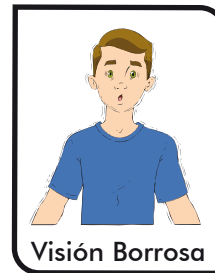
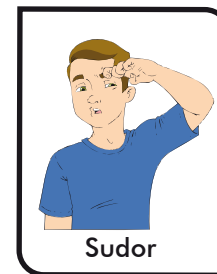
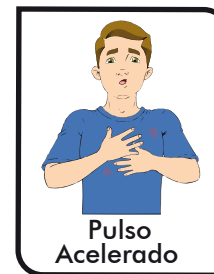
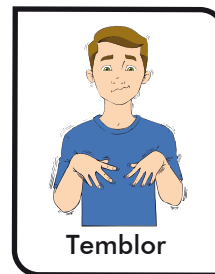
Se define como:

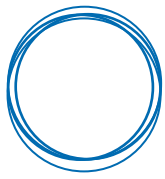
una concentración de glucosa en la sangre anormalmente baja, inferior a **70 mg/dL**

En caso que se presente, debe:

- Comer inmediatamente si es hora de comida.
- Consuma 15 gramos de azúcar, que equivalen a 3 cucharadas soperas de azúcar o medio vaso de gaseosa, o 3 sobres de azúcar de 5 gramos.
- Mida su glucometría 15 minutos después, si su glucemia no es mayor a 70 mg/dL, repita la regla.
- Si tiene convulsión o pérdida de la conciencia administre Glucagón.

Puede manifestarse con:





¿Qué puede hacer si presenta Hiperglucemia?

Se define como:

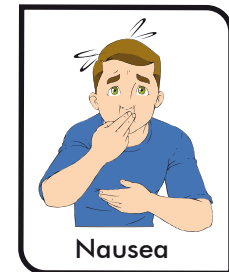
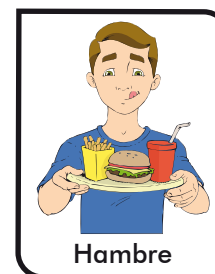
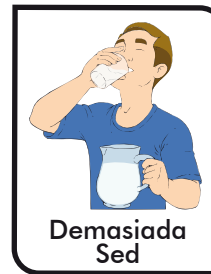
La cantidad excesiva de glucosa en la sangre, mayor de 200 mg/dL.

Ocurre por poca insulina, exceso de comida, infección o estrés emocional.

En caso que se presente, debe:

- Tomar bebidas dietéticas o agua. Verifique errores en su alimentación por exceso de carbohidratos.
- Lleve el registro de las glucometrías e informe a su médico para realización de ajustes.
- En caso de tener vómito, dolor abdominal consulte a urgencias.

Puede manifestarse con:



¿Qué hacer cuando la glicemia es menor de 70 mg/dl?

Si no hay síntomas y ocurrió cerca a la comida



Dar de comer inmediatamente y aplicar la mitad de la insulina que corresponda.

Si hay síntomas



Consuma 15 gramos de azúcar que equivalen a 3 cucharadas soperas de azúcar o medio vaso de gaseosa, o 3 tabletas de glucosa de 5 gramos.

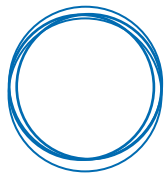
Si hay pérdida de la conciencia



No dar vía oral
Aplicar Glucagón: 1/2 ampolla si pesa menos de 30 kilos. 1 ampolla si pesa más de 30 kilos.
Llamar al médico



En caso de pérdida de la conciencia o convulsión por hipoglicemia aplicar Glucagón intramuscular o subcutáneo.



Si llego a estar enfermo

Con gripa, diarrea, fiebre, cuadros respiratorios, los niveles de azúcar serán más altos.

¿Qué hacer?

Nunca suspenda la insulina

Importante:

- Medir la glicemia cada 2 horas.
- Tomar más líquido.
- Bajar la fiebre.
- Antibióticos si lo requiere.
- Visitar al médico.
- Puede requerir más insulina de lo habitual.



**Llame al médico si el niño tiene:
Vómito persistente, no come, respira rápido, está deshidratado**

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realizar automonitoreo con glucometrías 6 a 7 veces por día.
- Aplicar insulina según glucometría y la cantidad de carbohidratos que va ingerir.
- Hacer ejercicio.
- Aplicar diario la dosis de insulina.
- Mantenga horarios y porciones de comida.
- Aprenda a contar carbohidratos.
- Realice ejercicio regularmente.
- Use zapatos cómodos.
- Cargue dulce para posibles hipoglicemias.
- Use carné que diga "Soy diabético, uso insulina".
- No suspenda nunca el tratamiento sin recomendación previa de su médico.

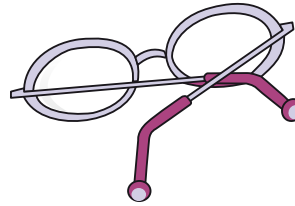
Recuerde:

Sea precavido inicie el trámite de los medicamentos e insumo 15 días de anticipación.

El mal control de la diabetes está asociado a ceguera, daño renal, daño neurológico.



**Deben tener todas las vacunas incluyendo:
Varicela, Influenza cada año y Neumococo cada 5 años**



**Visitar al Oftalmólogo cada año.
Realizar Microalbuminuria cada año.
Perfil Lipídico y Función Tiroidea según indicaciones médicas.**



Soy diabético

Nombre: _____

Contacto: _____

Teléfono: _____

En caso de hipoglicemia darme
agua con azúcar y si estoy inconsciente
aplicarme Glucagón



VIDUADO Superintendencia

RECOMENDACIONES



Sigue el plan
de comidas



Tome y aplique el
medicamento de
manera correcta



Realice actividad
física



Mídase el nivel de
glucosa en la
sangre



Su recuperación es
importante para nosotros.
Somos el Hospital con Alma