

Folleto para el paciente

Mantener una buena salud para no enfermarse

Preparado por Susan M. Renda, MS, CRNP, CDE; Aprobado por Leonel Villa-Caballero, MD, PhD

Cuando usted tiene diabetes, controlar sus niveles de glucosa en sangre y cuidar su salud pueden ayudarle a evitar enfermedades graves y a ahorrarse un viaje al hospital. Mantener la mejor salud posible requiere planificación y mantenimiento ideales.

MANTENER LA MEJOR SALUD POSIBLE

Controle su nivel de glucosa en sangre

- Monitoree su nivel de glucosa en sangre *diariamente* para mantenerse en los niveles ideales y estar atento a los cambios.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones para mantener su nivel de glucosa en sangre en los niveles ideales.

Cuide su salud

- Vacúnese contra la gripe una vez al año.
- Consulte a su médico sobre una vacuna contra la neumonía o sobre otras vacunas que pueda necesitar.
- Cuide bien su piel y sus pies frotándose la piel seca con una loción, observando si tiene enrojecimiento o áreas irritadas, y revisándose los pies a diario.
- Realice un buen cuidado preventivo. Por ejemplo, recuerde consultar a su médico de cuidados primarios, dentista, podólogo (podiatra) y oculista (oftalmólogo) en forma regular.
- *Solicite atención médica de inmediato si tiene fiebre, náuseas y vómitos, tos persistente o productiva, respiración entrecortada o dolor en el pecho, o si tiene algún cambio en los patrones de glucosa en sangre.*

Suministros que necesita tener en su casa

- Un glucómetro y una cantidad suficiente de tiras y lancetas para varios días como mínimo.
- Tiras de prueba para medir el nivel de cetonas en orina si tiene diabetes tipo 1.
- Reserva de su medicamento oral para más de 1 semana.
- Cantidad suficiente de insulina y jeringa o lapiceras si utiliza insulina para 1 semana como mínimo.
- En caso de que su bomba de insulina no funcione, tenga también un vial de insulina de reserva y jeringas para cubrir sus dosis durante varios días como mínimo.
- Un termómetro oral.
- Un analgésico por si necesita medicamento aliviar el dolor o la fiebre. Consulte a su médico sobre cuál es el mejor para usted.

Qué debe hacer cuando no se siente bien

- Antes de que se enferme, elabore un plan con su proveedor de cuidados de la salud respecto de lo que debe hacer usted si no se siente bien.
- Si se enferma o se produce una infección, tendrá que controlar su nivel de glucosa en sangre con más frecuencia que la habitual, quizás, cada 2 a 4 horas.
- Dado que probablemente coma menos cuando no se sienta bien, es posible que crea que necesita menos medicamento para la diabetes o insulina. Sin embargo, la enfermedad puede elevar su nivel de glucosa en sangre e incrementar su necesidad de medicamento. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud si necesita aumentar la dosis de su medicamento oral o de insulina cuando no se sienta bien.
- Tome abundante líquido para mantenerse hidratado.
- Si tiene diabetes tipo 1 y su nivel de glucosa en sangre es superior a 250 mg/dL, debe controlar su nivel de cetonas en orina. Si las tiras de prueba indican la presencia de cetonas, debe llamar a su médico de inmediato. Esto puede ser un signo de que está desarrollando *cetoacidosis diabética*, una afección que puede poner en riesgo su vida.

Complicaciones por el exceso de glucosa en sangre

- El exceso de glucosa en sangre se denomina *hiperglucemia*.
- Entre los síntomas de hiperglucemia se encuentran: aumento de la sed, aumento del hambre, aumento de la micción, cansancio y visión borrosa. También es posible que se baje de peso.
- Existen 2 afecciones que pueden desarrollarse al tener hiperglucemia durante un período prolongado: *cetoacidosis diabética* y *estado hiperglucémico hiperosmolar*.
- Tener una infección o una enfermedad aumenta sus probabilidades de desarrollar estas afecciones.

- La *cetoacidosis diabética* es más común en las personas que tienen *diabetes tipo 1*. Esta afección se presenta porque su cuerpo no produce suficiente insulina.
- El *estado hiperglucémico hiperosmolar* es más común en las personas que tienen *diabetes tipo 2*, especialmente en pacientes de mayor edad. Es más probable que se presente junto con una enfermedad o infección. Esta afección se produce porque se necesita más insulina o medicamento oral. No recibir una dosis suficiente provoca un aumento del nivel de glucosa en sangre y deshidratación.
- Si comienza a tener cualquiera de los síntomas a continuación, siga el plan que elaboró con su médico o comuníquese con él/ella de inmediato.

Cetoacidosis diabética en la diabetes tipo 1

Signos y síntomas

- Nivel de glucosa en sangre elevado (>300 mg/dL)
- Náuseas y vómitos
- Cetonas en orina
- Dolor abdominal
- Respiración entrecortada
- Mareos
- Disminución de la capacidad de concentración, somnolencia, y desmayos o pérdida del conocimiento

Estado hiperglucémico hiperosmolar en la diabetes tipo 2

Signos y síntomas

- Nivel de glucosa en sangre elevado (puede ser muy alto, hasta >600 mg/dL)
- Los signos son similares a los de la cetoacidosis diabética
- Es posible que no tenga náuseas ni vómitos
- Puede sufrir cansancio y confusión

EN CASO DE QUE DEBA IR AL HOSPITAL

También hay medidas que puede tomar ahora para estar preparado en el caso de que deba ser hospitalizado.

Esté preparado antes de ir

- Es importante que lleve cierta información consigo cuando vaya al hospital. Reúna esta información ahora y hágale saber a una persona de su confianza dónde se encuentra.
- Asegúrese de tener la siguiente información lista:
 - Una lista de todos sus proveedores de cuidados de la salud, con sus respectivos números de teléfono.
 - Una lista de todos los medicamentos que toma, con las dosis. También incluya todo medicamento de venta libre y suplementos que esté tomando.
 - Una lista de toda alergia que tenga a medicamentos y a alimentos.
 - Una lista de todas las afecciones médicas que tenga.
- En caso de emergencia: el hospital también necesitará el nombre y número de teléfono de una persona con quien pueda ponerse en contacto, como su cónyuge, un pariente o un amigo cercano.
- Permiso para hablar sobre su afección: también puede otorgar permiso al hospital para que hable sobre su afección médica y los detalles de sus cuidados con su cónyuge, un pariente o un amigo cercano. Sus médicos no hablarán sobre su afección con ninguna persona, a menos que usted les otorgue su permiso.

Regreso a casa

- Cuando esté listo para regresar a su casa, dígame a su médico si le preocupa la idea de tener que cuidarse solo.
- Por ejemplo, puede estar preocupado sobre cómo monitorear su nivel de glucosa en sangre, tomar la cantidad adecuada de medicamento, aplicarse una inyección o sobre cómo prepararse las comidas. También puede estar preocupado sobre cómo moverse por su casa, vestirse o bañarse.
- Su médico podrá enviarle a un trabajador social o a una persona para que le brinde cuidados de la salud a domicilio. Poder hablar con alguien u obtener asistencia en relación con cuidados de enfermería o terapia puede serle de ayuda para regresar a su casa de manera segura. También puede mejorar su recuperación.

Cuando tiene diabetes, mantener una buena salud y evitar problemas requiere cierta planificación y mantenimiento de forma regular. Solicitar atención en forma temprana puede ayudarle a evitar problemas graves.

Insulin otorga permiso para reproducir este Folleto para el paciente con fines de educación del paciente. Visite www.InsulinJournal.com si desea descargar copias de este material.