

Tips para el manejo del paciente Diabético



Elaborada por: Catalina Isabel Tobón Ospina · Médica Endocrinóloga · Clínica Diagnóstica Especializada VID

La **diabetes mellitus** es una enfermedad en la cual se aumenta el azúcar en la sangre y a esto le llamamos hiperglicemia. Su problema más importante es que sin tratamiento puede llevar a hospitalizaciones por descompensación y con los años, dañar algunos órganos internos del cuerpo (como los ojos, los riñones, el corazón...)

El tipo de diabetes más frecuente en los adultos es la diabetes mellitus tipo 2, que aparece en personas mayores de 40 años y casi siempre tienen sobrepeso u obesidad.

La buena noticia es que un paciente con diabetes muy bien controlada, puede llevar una vida normal y vivir sano por muchos años, sin sufrir complicaciones.

Aquí algunas recomendaciones para lograr un mejor control.

Alimentación

- Aprender a seleccionar bien los alimentos, Esto se logra idealmente con la orientación de un nutricionista.
- La idea es elegir comidas que suban poco la glicemia. La alimentación será la clave para lograr un buen control.



- No solo la comida dulce aumenta la glicemia. Las harinas como el arroz, papa, plátano, pan, arepa, pastas, se transforman en azúcar al pasar a la sangre y deben consumirse en poca cantidad.

- También es muy importante disminuir las cantidades de alimentos, para lograr bajar de peso. Disminuir peso ayuda mucho al control, porque la mayoría de las veces el sobrepeso es el responsable de la aparición de la diabetes.



- Un plato ideal de un diabético debe contener una porción de proteína (carne, pollo, pescado, huevo, jamón) una buena porción de ensalada y una harina pequeña.
- Las frutas deben consumirse con moderación, porque tienen un contenido importante de azúcar; el azúcar de la fruta se llama fructosa. Se recomienda preferir frutas menos dulces como papaya, melón, fresas, manzana verde y comer en porciones pequeñas las más dulces como el banano, las uvas, el mango maduro y la sandía.
- Evitar jugos como sobremesa, pues contienen la fruta en su estado más dulce. Preferir agua o bebidas sin azúcar.
- El café y el té en aromática, son bebidas sin azúcar, que pueden tomarse libremente, mientras no se endulcen con azúcar; puede usarse endulzante (splenda, stevia).

Tratamiento con medicamentos



Algunos pacientes necesitarán solo pastillas y otros insulina inyectada. El tratamiento puede ser diferente para cada persona y esto lo determina el médico.

- Las pastillas deben tomarse a diario, sin falta, para lograr un buen control a largo plazo. Al suspenderlas por periodos de días o semanas, se perderá el buen control que se había logrado.
- Las pastillas ayudan, pero para funcionar necesitan el juicio en la alimentación. Si tomo la pastilla y a la par como una porción de torta o una gaseosa, el medicamento no alcanza por sí solo a controlar el azúcar.
- Los pacientes que usan insulina, deberán aplicarla a diario a la misma hora, sin cambiar la dosis recomendada por el médico.
- Si el doctor ha ordenado insulina con las comidas, ésta deberá aplicarse antes de comenzar a comer. Si el paciente no va a comer por alguna razón (está enfermo, no tuvo tiempo), no será necesario aplicar la insulina en este momento del día, porque puede generarse una hipoglicemia.

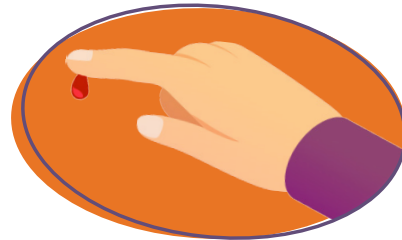
¿Cómo sé si tengo mi diabetes bien controlada?

Existen varias formas de mantener el control de la diabetes y saber si estamos haciendo las cosas bien.

- **HbA1C:** hemoglobina glicosilada. Es un examen de sangre que permite al médico conocer cómo estuvo el control en los últimos 3 meses. Para tener un buen control, debe encontrarse cerca de 7%.
- **Glicemia en ayunas:** es un examen de sangre, que refleja cómo amaneció el azúcar del paciente ese día. Para tener buen control, debe encontrarse por debajo de 140mg/dl.

- **Glucometrías:** toma de muestra de sangre en los dedos, que se ordena sólo a los pacientes que reciben insulina.

Estas deben hacerse a diario y son muy importantes, porque con ellas el doctor sabrá qué ajustes deben hacerse a la dosis de insulina en la próxima cita. Usualmente se espera que el valor se encuentre menor a 140 antes de comidas y menor a 180, 2 horas después de comidas.



Nuestros servicios

- Audiología
- Densitometría ósea
- Dermatología
- Ecografía
- Ecografía doppler
- Endoscopia
- Endocrinología
- Fisioterapia
- Fonoaudiología
- Gastropediatria
- Gastroenterología
- Geriatria
- Ginecología
- Láser dermatológico
- Mamografía
- Medicina interna
- Medicina general
- Oftalmología
- Ortopedia
- Otorrinolaringología
- Pediatría
- Psicología
- Psiquiatría
- Rayos x
- Reumatología
- TAC
- Terapia respiratoria
- Urología

Conoce todos nuestros servicios en www.clinicadiagnosticavid.org.co

Síguenos en:



Carrera 42 N° 52 - 82
Córdoba con Maracaibo • Medellín
Teléfono: 322 76 00 • Citas: 322 83 00