

# Folleto informativo sobre educación sanitaria

*De las enfermeras para usted*

Guía de buenas prácticas  
en enfermería

## La diabetes y usted

### ¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad que afecta a muchas personas a lo largo de sus vidas. Si no se trata, los niveles elevados de azúcar en sangre (glucosa) pueden causar enfermedades del corazón o problemas renales. También pueden causar problemas de visión, lesiones nerviosas, amputaciones y problemas en la función sexual.

### Hay 3 tipos principales de diabetes:

**Tipo 1:** el 10% de las personas con diabetes poseen este tipo de diabetes. El cuerpo es incapaz de producir insulina. La insulina es una sustancia que ayuda al cuerpo a producir energía a partir de los alimentos que comemos. La diabetes tipo 1 se presenta con frecuencia a una edad temprana. Las personas con este tipo de diabetes necesitan inyecciones de insulina como parte del tratamiento. **Tipo 2:** afecta al 90% de las personas con diabetes. Este tipo de diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. También puede ocurrir cuando el cuerpo no hace un uso correcto de la insulina que produce. **Diabetes mellitus gestacional (DMG):** este tipo de diabetes tiene una duración concreta, durante el embarazo, y afecta al 3,5% de las mujeres embarazadas. Este hecho puede poner a la madre y al bebé en mayor riesgo de presentar diabetes en el futuro.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes?

Estos deben incluir:

- Sed
- Cambio en el peso (pérdida o ganancia)
- Cortes y magulladuras que tardan en cicatrizar
- Hormigueo y entumecimiento en manos o pies
- Problemas para lograr o mantener una erección.
- Frequent urination
- Very tired (no energy)
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes

Las personas con diabetes tipo 2 pueden mostrar todos o ninguno de los síntomas. Descubrir que tiene diabetes de forma temprana es importante ya que se pueden tomar medidas para controlar los niveles de azúcar en sangre y prevenir o retrasar algunos de los problemas derivados de la diabetes. Es importante realizar revisiones regulares con su médico o enfermera para mantener su salud.

### ¿Cómo controlar la diabetes?

Podrá vivir una vida sana y activa si su azúcar en sangre está bien controlado. Si desea aprender más sobre su diabetes hable con su médico de familia, enfermera o experto nutricionista.

Su equipo de salud puede ayudarle a tomar decisiones saludables sobre su salud. Estas opciones saludables pueden incluir:

**Estilo de vida:** mantenga un peso saludable y manténgase activo. Vigile lo que come y cuánto come. Los alimentos juegan un papel fundamental en el funcionamiento de su cuerpo para mantener los niveles de azúcar en sangre. Deberá realizar buenas elecciones en la alimentación. Aprenda a reducir su nivel de estrés.

**Medicación:** el tratamiento puede incluir la toma de pastillas o uso de inyecciones para ayudar a su cuerpo en la fabricación o el mejor uso de la insulina. Su enfermera u otro profesional de la salud debe explicarle cómo preparar las inyecciones de forma segura y dárselas. Ellos le enseñarán cómo prevenir y tratar la hipoglucemia. Usted aprenderá a detectar los signos de hipoglucemia y qué hacer cuando se encuentre enfermo.

#### *¿Por qué es importante el cuidado del pie en el manejo de su diabetes?*

Los problemas en los pies son cuestiones que pueden ocurrir si la diabetes no está bien controlada. Proteja sus pies siguiendo estos sencillos pasos:

**Revise sus pies diariamente:** observe si hay enrojecimiento, ampollas o zonas abiertas. Si no puede realizarlo por sí mismo, deje que alguien lo revise por usted.

**Proteja sus pies – utilización de zapatos:** utilice zapatos que se ajusten bien a sus pies, que le sujete pero que no le aprieten. No utilice zapatos que le produzcan enrojecimiento o zonas de irritación. Visite a un experto en calzado si posee alto riesgo de presentar problemas en los pies.

**Mantenga su piel limpia y suave:** lávese los pies a menudo. Compruebe que el agua no está muy caliente antes de meter los pies. No los ponga en remojo. Seque bien las zonas entre los dedos. Use cremas sin perfumes. No se ponga crema entre los dedos.

**No se haga daño con cortauñas ni cuchillas de afeitar:** córtese las uñas en línea recta. Pida ayuda para cortarse las uñas si lo necesita. No corte las zonas de durezas o callos. Visite a un podólogo.

#### *¿Cón qué frecuencia debe hacerse una revisión?*

Debería asistir a una revisión de los pies anual. Esto le ayudará a detectar cualquier problema que pueda incrementar su riesgo de presentar úlceras o irritaciones. Durante la revisión su médico o enfermera deben:

- Preguntarle sobre problemas pasados en sus pies.
- Revisar sus pies en busca de entumecimiento.
- Explorarlo en busca de una forma inusual del pie.
- Comprobar si presenta problemas de circulación.

#### *¿Qué debe hacer si tiene una úlcera del pie diabético?*

Si presenta un elevado riesgo de poseer úlceras en el pie o ya las posee usted necesitará una revisión más detallada y un tratamiento especial. Obtenga más información de manos de expertos en diabetes y otros profesionales de la salud. La Canadian Diabetes Association y los Diabetes Centres son también un buen recurso.

La intención de esta hoja informativa es informarle para aumentar sus conocimientos y su nivel de compromiso a la hora de tomar decisiones que tengan que ver con su salud. Para saber más acerca de nuestras hojas informativas y guías, visite [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)



Registered Nurses' Association of Ontario  
Nursing Best Practice Guidelines Program  
158 Pearl Street  
Toronto, Ontario, M5H 1L3  
Website: [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)

*This program is funded by the  
Government of Ontario*