

# ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de los niveles de GLUCOSA (azúcar) en la sangre.

La INSULINA es una sustancia (HORMONA) fabricada por el páncreas, necesaria para que la GLUCOSA pase de la sangre a las células, y así pueda ser utilizada como fuente de energía.

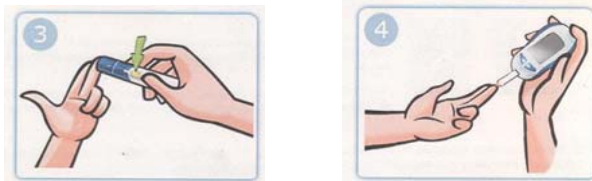
Cuando el cuerpo no fabrica insulina o fabrica poca, aumenta la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre.

Es importante administrar al cuerpo la insulina necesaria

## PASOS PARA REALIZAR EL CONTROL DE GLUCEMIA:



- Lávese las manos con agua y jabón. Prepare todo lo necesario para realizar el control: Glucometer, tiras reactivas, pinchador. Mire la caducidad de las tiras reactivas, si están caducadas tirelas.
- Ponga la tira en el glucometer y espere que esté preparado.



- Haga un masaje en el dedo escogido y pinche en el dedo.
- Ponga una gota de sangre en la tira y espere el resultado.
- Anote el resultado en la libreta.

### Importante:

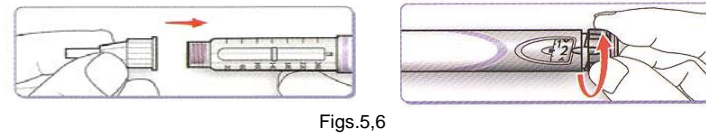
- Su médico o la enfermera le indicaran la frecuencia de los controles.
- Lleve la libreta de controles y el glucometer a las visitas con el médico o la enfermera.

## ADMINISTRACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA INSULINA

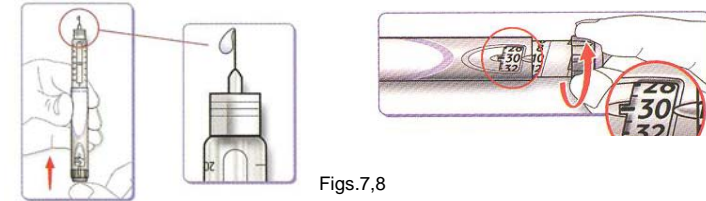
### Técnica de administración de la insulina:

Antes de empezar compruebe el tipo de insulina

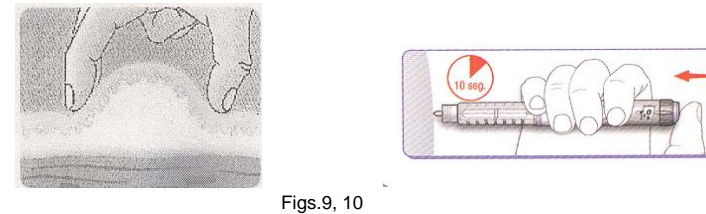
- Lávese las manos y la zona de la punción



- Coloque la aguja en el bolígrafo y marque dos o tres unidades (Fig. 5, 6)



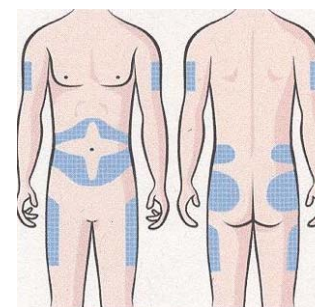
- Quite el tapón, compruebe que sale la insulina. (Fig. 7)
- Seleccione la dosis de insulina. (Fig. 8)



- Coja un pellizco. (Fig. 9)
- Pinche recto, empujando el botón hasta que no pueda más. (Fig. 10)
- Sin quitar la aguja empujando el botón y cuente hasta 10.
- Retire la aguja de la piel.

### Zonas de administración de la insulina

Es aconsejable alternar la zona de punción de manera rotatoria.



### Conservación de la insulina

- La insulina se vende en cajas de cinco bolígrafos.
- Los bolígrafos en reserva guárdelos en la puerta de la nevera.
- El bolígrafo que está usando no es necesario que lo guarde en la nevera, si debe evitar la luz del sol.
- No se inyecte la insulina directa de la nevera, espere entre 30 o 45 minutos.
- Compruebe siempre la caducidad de la insulina.

## HIPOGLUCEMIA

Es la bajada brusca de la cantidad de azúcar, el nivel de glucemia está por debajo 60mg/dl

Síntomas: sensación de hambre, temblores, dolor abdominal, sudoración fría.



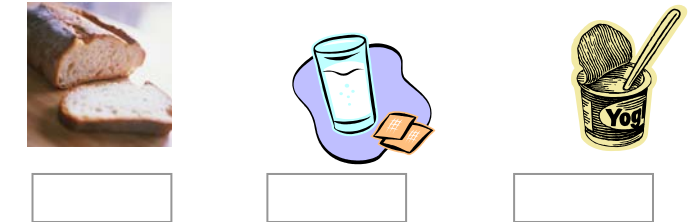
- Debe tomar rápidamente hidratos de carbono de absorción rápida.



- Tiene que esperar de 10-15 minutos.
- Debe hacer un nuevo control de glucosa.



⇒ Si se ha normalizado debe tomar hidratos de carbono de absorción lenta.



⇒ Si la glucemia sigue baja, repita los pasos 1.2.3

Siga los mismos pasos si aparecen los mismos síntomas y no dispone de aparato medidor.

**SI PERSISTEN LOS SÍNTOMAS ACUDA AL CENTRO DE SALUD MÁS PRÓXIMO**

### RECOMENDACIONES

- Lleve siempre alimentos o bebidas para prevenir o tratar la hipoglicemia.
- Debe llevar siempre con usted un carnet identificativo de diabético y tipo de tratamiento.
- No conducir si se nota síntomas de hipoglicemia. Parar, ingerir azúcar o similares y no conducir hasta la recuperación.
- No tomar alcohol, bloquea las defensas naturales que tiene el organismo para recuperar una hipoglicemia.