

¿CUANTO SABE DE DIABETES?

¿Todas las personas con diabetes necesitan tomarse la glicemia?

¡Sí! Todos deben realizarse el automonitoreo para conocer las glicemias o azúcar en la sangre. La frecuencia de las tomas varía dependiendo de cada persona. Cuando se mide después de las comidas se aprende a conocer cuánto sube el azúcar.

¿De qué depende la frecuencia de las tomas?

Del tipo de tratamiento, del grado de control de la glicemia, del riesgo de hipoglicemia y de la necesidad de ajuste de tratamiento.

¿Lavo mis manos con agua o limpio con alcohol?

Se necesita lavarse las manos en caso de estar sucias o si ha tomado frutas o productos con azúcar, ya que se podría alterar el resultado de la glicemia.

Al tomarme la glicemia ¿Qué lugar pincho con la lanceta?

Para evitar dolor debe pincharse los costados de los dedos.



¿Qué hago si mi glucómetro no funciona o arroja error la lectura?

Existen muchos errores que pueden ocurrir al utilizar el glucómetro, algunos se pueden resolver de la siguiente manera:

- Aplique sangre suficiente en la cinta, porque si falta se puede originar un error.
- No esponga el glucómetro a temperaturas extremas ya que el calor afecta el funcionamiento.
- Revise la fecha de vencimiento de las cintas. Si están vencidas es posible que arroje error o una lectura errónea.
- Revise que el código de las cintas coincida con el glucómetro.
- Por último verifique la pila, es posible que necesite cambiarla.

¿Los medicamentos tienen fecha de caducidad?

Sí, recuerde siempre revisar la fecha de vencimiento de los medicamentos incluida la insulina. Tenga presente que la insulina una vez abierta se conserva entre 4 a 6 semanas. En casos, que la insulina se guarde sellada y refrigerada durará hasta la fecha de vencimiento.

¿Qué hago si olvido tomarme el medicamento?

Tómeselo apenas recuerde, pero si está muy cerca de la siguiente comida, espere.

¿Debo consumir colaciones porque tengo diabetes?

Dependerá de los medicamentos que utilice para controlar las glicemias. No pase demasiadas horas sin comer. Sea ordenado y tenga las 4 comidas diarias respetando los horarios que corresponde.

Siga las indicaciones médicas, tenga colaciones diarias porque es importante. De esa manera evita bajas de azúcar y ayuda a compensar su diabetes. Además, cuando una persona con diabetes tiene una alimentación desordenada favorece la hiperglicemia o azúcar alta.



INSULINA



Quando me inyecto insulina ¿Limpio con alcohol esa zona?

No es necesario, es importante que esté limpia. De ser necesario lave y seque el sitio donde se pondrá la inyección.

¿Si amanezco con glicemias de 70 o menor? ¿Me inyecto la insulina?

Si tiene una hipoglicemia, en ayunas, corríjala inmediatamente; beba 1 vaso de jugo o agua con 5 cucharadita de azúcar. Luego, de 15 minutos vuelva a medir su glicemia, si ésta sigue siendo menor a 70mg/dl, repita el procedimiento. Después tome desayuno y luego se inyecta.

¿Cómo detecto que tengo HIPERGLICEMIA?

A veces no se presentan síntomas y en otras ocasiones se pueden tener algunos que avisan de sufrir una descompensación. Por ejemplo: Visión borrosa, sensación cansancio constante, dolor de cabeza, orinar muy seguido y con espuma, mucha sed, dolor de cabeza, somnolencia y bajar de peso sin realizar cambios en la dieta.

Si la insulina se queda por accidente fuera del refrigerador, ¿Qué hago?

Hoy en día la mayoría de las insulinas pueden estar fuera del refrigerador, lo que NO debe hacer es exponerlas a temperaturas extremas, como dejarla al sol o ponerla en el congelador. Si le sucede esto, coméntelo con su médico o enfermera para ver si posterior al suceso sus glicemias han experimentado un cambio.

Para acordarse del horario de los medicamentos, ¿Cuál sería el consejo?

Poner un cartel escrito destacando horarios y medicamentos, ubicados por toda la casa. Pedir apoyo a un familiar que se lo recuerde. Otra buena ayuda es aprende a relacionar la toma de medicamentos con los horarios de comida que coinciden generalmente.

¿En caso, que se me olvida colocarme la insulina?

Si no se inyectó a la hora que corresponde, se pone la insulina. Siempre y cuando no se encuentre muy cerca del horario de la siguiente dosis, en este caso, se aconseja esperar.

¿Cómo se reduce el riesgo de HIPOGLICEMIAS (BAJAS DE AZÚCAR)?

Respete los horarios de las comidas y no olvide comer carbohidratos. Recuerde salir con colaciones para disponer de alimentos en caso de que esté mucho tiempo fuera de su casa y así evitar hipoglicemias. Lleve siempre con usted su glucómetro y si tiene algún malestar mídase la glicemia. Así comprobará si éste tiene relación con su diabetes. Lleve dulces o jugos azucarados cuando salga de su casa para consumir en caso de hipoglicemia. Mantenga bebidas con azúcar en su velador, auto y cocina para tener lo necesario a mano.

¿Frente a estos síntomas, qué hago?

Consulte con su médico lo antes posible para evaluar cambios en dieta y tratamiento. En caso de que la glicemia sea mayor a 300 mg/dl, tenga náuseas y vómitos, acudir pronto a un Servicio de Urgencias para que le den el tratamiento adecuado. En casos de hiperglicemias. ¿Tomo más medicamentos o uso más insulina? No debe inyectarse más insulina de la indicada, puede ser peligroso para su salud. Si la glicemia ha estado alta por varios días debe acudir a control médico o al Servicio de Urgencias.

¿Cómo me doy cuenta que tengo una HIPOGLICEMIA?

Con síntomas como sudor frío, temblor en extremidades, mareos, dolor de cabeza, náuseas y vómitos.

