



Primeros pasos en Diabetes

Description

default watermark



default watermark



Primeros Pasos en Diabetes

¿Qué es la Diabetes y por qué se produce?

La Diabetes es una patología que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en sangre por encima de los límites normales, debido a un déficit de insulina (Diabetes Tipo 1), resistencia a la insulina, o ambos (Diabetes Tipo 2 y Gestacional).

Algunos de los síntomas de la Diabetes tipo 1 pueden incluir: sed excesiva, orina frecuente, fatiga, aumento de apetito con pérdida de peso, visión borrosa, cambios inesperados en el comportamiento, náuseas.

¿Va a ser para toda la vida? SI. Al momento científicamente no se ha descubierto la cura.

¿Puede continuar con su vida habitual? SI. No es limitante para ninguna actividad.

¿Se podría haber evitado? NO. Ningún hábito, costumbre o situación emocional son causa de la aparición de Diabetes.

¿Podemos sustituir la inyección de insulina por medicación oral? NO. De momento no existe otra medicación para ser administrada cuando el páncreas deja de producir insulina.

¿Es sí o sí necesario inyectar insulina? SI. Porque la insulina generada en el páncreas ya no es suficiente.

¿Alguien tiene la culpa de que esto nos esté pasando? NO. Es una enfermedad autoinmune y su aparición no depende de nada ni de nadie.

¿Hay una comida especial para personas con Diabetes?

NO. La alimentación debe ser saludable y balanceada como la de todos los integrantes de la familia.

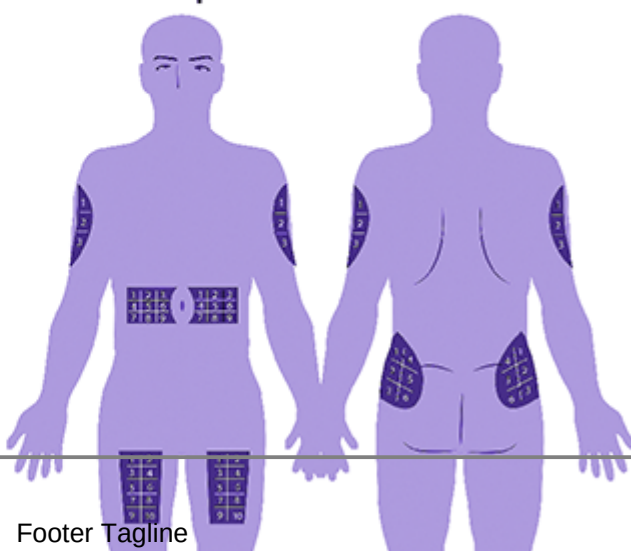
¿Comer menos sirve para mantener el control de la glucemia (azúcar en sangre)? NO. Las cantidades de alimentos diarias deben ser las necesarias para cubrir los requerimientos de cada uno. En los niños y adolescentes es imprescindible cubrir las necesidades nutricionales, por estar en etapa de crecimiento. Por esa razón, es necesario mantener el control con el equipo de salud para que los ajustes del tratamiento (plan de alimentación e insulino terapia) se realicen adecuadamente.

¿Nunca más se podrá consumir azúcar? NO. Esto es como regla general. Pero en situaciones puntuales de “hipoglucemia” (bajón del azúcar en sangre), su consumo es necesario. Junto al equipo de salud se irá aprendiendo en otras situaciones, cuál es la mejor forma de consumirla.

¿Por qué hay que utilizar dos tipos de insulina? Porque lo que tenemos que hacer “artesanalmente” ahora es imitar el funcionamiento del páncreas, que cubre las necesidades del cuerpo en las diferentes situaciones: en ayunas, durante el consumo de alimentos, etc., Por esa razón se necesita más de un tipo de insulina.

Conservación: La insulina que está en uso NO requiere refrigeración especial, se debe mantener a temperatura ambiente. La insulina de reserva se debe guardar en el cajón inferior de la heladera (no debe estar en el frío directo). Estos cuidados son para los dos tipos de insulina. Una es de acción lenta (basal) y otra de acción rápida. Se deben conocer bien los cuidados que requiere cada una respecto a su

Sitios de punción de la Insulina



correcta administración y conservación.

¿Es cierto que la insulina hace mal al organismo? NO. La insulina es indispensable para la vida en la cantidad indicada por su médico tratante.

¿Puede tener Diabetes Tipo 1 por consumir mucha azúcar? NO. La Diabetes Tipo 1 no está relacionada con el consumo de azúcar.

¿Es necesario hacerse el control de la glucemia más de una vez al día? SI. De acuerdo al tratamiento indicado, la cantidad de veces es variable, dependiendo de cada caso y de su situación.

¿Es necesario llevar registro escrito de los controles, ejercicio e ingestas diarias? SI. Es vital para el autocontrol y para el equipo de salud que hará los ajustes necesarios en el tratamiento, observando y analizando los valores de la glucemia a lo largo del tiempo.

¿Es necesario que otras personas sepan que tengo Diabetes? SI. Es importante que las personas en los diferentes lugares que se frecuentan habitualmente (escuela, liceos, gimnasio, familiares, amigos, etc.) conozcan y estén informados sobre la Diabetes y sus diferentes situaciones.

¿Qué es la Hemoglobina Glucosilada? Es una medición que se hace en sangre, que muestra un promedio de las glucemias tres meses para atrás al momento en que se midió. Es una guía para los padres, para la persona con Diabetes y para el médico, que podrá hacer los ajustes necesarios en el tratamiento, con el objetivo siempre de alcanzar las metas metabólicas de cada persona.

Convivir con la Diabetes es posible. ¿Cómo? “Bajando las revoluciones”, no estresándonos y, por sobre todas las cosas, no convirtiendo esa Diabetes en el “centro” de la vida en nuestra casa. Por ejemplo, hay momentos en que el niño/a no va a querer **“pincharse”** (ya sea para el control de la glucemia o para inyectarse insulina). En otros momentos puede mostrarse con pocas ganas de ir a los lugares donde hay otros niños/as o jóvenes porque nos dice que **“no le gusta que lo vean pincharse”**. Todo esto se va ajustando paulatinamente cuando nuestro hijo o hija vea que su Diabetes no nos “estresa” ni nos pone particularmente “nerviosos”. Los niños/as tienen mucho más flexibilidad para adaptarse que los adultos, y en general somos nosotros los que le contagiamos nuestro nerviosismo o inquietud a ellos. Si logramos controlarlo, ellos transitarán por su Diabetes más felices y libres.

También es muy bueno “cambiar el lenguaje” con respecto a la Diabetes. Aquí les damos algunos ejemplos:

No decir:

Diabético
Paciente
Enfermedad
Sufre de Diabetes
Persona normal o persona sana.
Pobrecito, tiene Diabetes

Decir:

Persona con Diabetes
Usuario
Condición
Niño con Diabetes
Persona sin Diabetes
Es simplemente un niño con Diabetes



Con Diabetes ¡Se Puede!

Category

1. Educación, talleres, pasantías

default watermark