



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON DIABETES

-  1. **El éxito del tratamiento depende de tres puntos clave:** Una alimentación adecuada, actividad física regular y tomar los medicamentos exactamente como fueron formulados.
-  2. Es mejor dividir la alimentación en 5 o 6 comidas al día. Comer porciones pequeñas ayuda a mantener el nivel de azúcar más estable.
-  3. Se recomiendan alimentos como:
  - **Verduras y hortalizas:** Acelga, apio, espinaca, berenjena, coliflor, lechuga, rábano, calabaza, jengibre, espárragos.
  - **Legumbres:** Frijol, habichuela, garbanzos, lentejas, soya.
  - **Cereales integrales:** Cebada, avena, arroz integral.
  - **Frutas enteras y frutos secos.**
  - **Grasas saludables:** Aceite de oliva y nueces.
-  4. Consumir con moderación pescado, pollo y lácteos bajos en grasa. Sobre el alcohol, consultar siempre con el médico, ya que en la mayoría de los casos no se recomienda.
-  5. Limitar el consumo de carnes rojas, huevos y granos refinados.
-  6. Evitar completamente cualquier tipo de azúcar: Blanca, morena, panela, miel, melaza, gaseosas, bebidas azucaradas, jugos artificiales o naturales endulzados.
-  7. Reducir carbohidratos refinados como papa, pan blanco, galletas, plátano maduro, pastas y arepas.
-  8. Evitar grasas no saludables, como fritos, mantequilla, margarina, crema de leche, embutidos, carnes muy grasas y piel de pollo o pescado.
-  9. Realizar ejercicio aeróbico (*caminar, montar bicicleta, nadar o bailar*) al menos 150 minutos por semana.
-  10. Incluir ejercicios de fuerza (*pesas*) de manera gradual y siempre con orientación médica.
-  11. Disminuir el consumo de sal y evitar completamente el cigarrillo y el alcohol.
-  12. Cuidar los pies: mantenerlos limpios y secos, no caminar descalzo y revisar la piel todos los días para prevenir heridas o infecciones.
-  13. Tomar los medicamentos exactamente como fueron indicados. No suspenderlos, aunque haya mejoría.
-  14. Controlar con regularidad los niveles de azúcar en la sangre usando un glucómetro, según la indicación médica, y anotar los resultados.
-  15. Mantener un peso saludable y vigilar periódicamente la presión arterial y los niveles de colesterol.
-  16. Solicitar citas de control en la EPS, inscribirse en los programas de manejo de diabetes y preguntar por las vacunas recomendadas, como influenza y neumococo.

## Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

### Posibles señales de azúcar alta en la sangre (hiperglicemia):

-  Mucha sed, mucho apetito y orinar en grandes cantidades.
-  Náuseas, vómito o dolor en el abdomen.
-  Aliento con olor similar al de una manzana.
-  Fiebre continua mayor de 38 °C.
-  Visión borrosa o sensación de debilidad extrema.

### Posibles señales de azúcar baja en la sangre (hipoglicemia):

-  Sudoración excesiva.
-  Palpitaciones, sensación de latidos rápidos o dolor en el pecho.
-  Mareos, temblores o episodios de desmayo.
-  Convulsiones o pérdida del conocimiento.