



# 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:** Fríjol, 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.