



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Recomendaciones generales de la Diabetes Mellitus

La diabetes es una enfermedad crónica que no se puede curar, pero sí controlar adquiriendo hábitos de vida saludable: adecuada nutrición, ejercicio y en ocasiones, medicamentos.

Alimentación saludable

El consumo de ciertos alimentos puede generar en el paciente diabético un incremento de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Por esta razón, identificar la cantidad que se ingiere en cada comida ayuda a controlar dichos niveles, para que estos estén dentro de los límites deseados. **Siga las recomendaciones:**

- **Establezca sus comidas del día:** desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena; según indicación de Nutrición.
- **Coma despacio y mastique bien cada bocado.**
- **Consumir de 3 a 5 porciones entre frutas y verduras al día.**
- **Preferir cereales de granos enteros y harinas integrales:** quínoa, cebada, avena, maíz).

- **Revisar las etiquetas de información nutricional** en los productos, enfocándose en los gramos de carbohidratos y considerando las medidas en que vienen representadas. Recuerde tratar de consumir alimentos que no contengan azúcar.
- **Incremente el consumo de agua.**
- **Evite consumo de alcohol y cigarrillo.**

Alimentos que debe evitar:

- ❌ Gaseosas y bebidas instantáneas con azúcar.
- ❌ Helados y postres.
- ❌ Miel, panela, azúcar.
- ❌ Pasta sobrecocida.
- ❌ Pan Blanco, harina refinada.



Actividad física y ejercicio

Recomendaciones antes del ejercicio

Revise que sus niveles de glucosa estén en rangos adecuados:

- Si este valor es menor a 100 mg/dl, tome un suplemento (fruta, galletas). Si está entre 100 mg/dl y 150 mg/dl, puede realizar ejercicio sin riesgo.
- Si es mayor a 250 mg/dl, no realice ejercicio por el momento.
- Realice calentamiento durante 5 minutos.

Tenga en cuenta:

- Realice 150 minutos de ejercicio semanal, distribuidos a su conveniencia.
- En lo posible, lleve consigo fuentes de azúcar de acción rápida como jugos de fruta o dulces duros.
- Porte sus documentos de identificación, contactos de emergencia y algún distintivo que lo identifique como paciente con diabetes.
- Manténgase hidratado tomando bastante agua.
- Vigile sus niveles de azúcar si realiza ejercicio por más de 45 minutos.



- Consulte con el personal de salud el ajuste de dosis de su tratamiento cuando realice ejercicio, al igual que las actividades recomendables según su condición.
- Utilice zapatos cómodos y adecuados.
- Si presenta un episodio de hipoglucemia, posponga el ejercicio.

Prevención del pie diabético

- Evite caminar descalzo, en calcetines o en sandalias de suela fina.
- No utilice zapatos ajustados, con bordes ásperos o costuras irregulares. Revise su interior antes de ponérselos.
- Procure utilizar calcetines sin costuras o con la costura hacia afuera; estos no deben ser ajustados o a la altura de la rodilla (las medias compresivas deben ser prescritas por el personal de salud). Deben cambiarse diariamente.
- Lave los pies a diario con agua a temperatura ambiente.
- Evite exponer los pies a mucho calor.
- No utilice agentes químicos o callicidas para remover durezas, acuda al personal de salud. Si las callosidades son pequeños, puede limarlos cuidadosamente y aplicar crema para mantener la piel flexible, evitando grietas.
- Puede utilizar emolientes para hidratar la piel, solo en la parte superior e inferior de sus pies (no entre los dedos). Espere a que se absorba antes de ponerse calcetines o zapatos.



- Si tiene lesiones, evite usar agua oxigenada y antisépticos para curarlos. Use solo jabón y agua, tratando de no romper las ampollas para evitar que se infecten.

- Las uñas de los pies deben cortarse recto para posteriormente utilizar un lima de cartón. Solicite ayuda de ser necesario.
- Haga revisar sus pies regularmente por el personal de salud.
- Evite el consumo de cigarrillo.
- Lleve su tratamiento para la diabetes al pie de la letra; el control de sus niveles de glucosa es esencial para evitar complicaciones.
- Busque atención médica ante cualquier problema: cortaduras, ampollas, callos, heridas que no sanan, señales de infección: enrojecimiento, hinchazón, pus, o fiebre.



¿Cómo mantener una diabetes controlada?

- 
 Conozca y aprenda todo sobre su condición: Las complicaciones y cómo prevenirlas.
- 
 Defina con su médico tratante sus metas específicas sobre niveles de glucosa.
- 
 Vigile constantemente su nivel glicémico, tomándose frecuentemente la glucometría en casa, según indicación médica.
- 
 La Hemoglobina Glicosilada (hba1c) debe ser menor de 7%.
- 
 Lleve a cabo los exámenes que se le solicitan.

Manejo de la hipoglicemia

Regla 15x15.

Es la emergencia metabólica más común en pacientes medicados; se caracteriza por la disminución de la glucosa en sangre (<70 mg/dl).

Ante los primeros síntomas del bajón, tome la glucometría, si es inferior a 70 mg/dl, realice el siguiente procedimiento:

- **Suministre 15 gr de carbohidrato**, que son equivalentes a una de estas medidas: 3 sobres de azúcar en medio vaso de agua, 1 cucharada de miel, medio vaso de gaseosa, un vaso de jugo o 1 sobre de leche condensada.

Si los síntomas son severos no se recomienda dar alimentos, pues la persona no está consciente y podría broncoaspirar (alimentos que se van a los pulmones). **En estos se recomienda casos aplicar una ampolla de glucagón, pregunte a su médico tratante sobre su uso y formulación.**

- **Espere 15 minutos**, tome glucometría nuevamente, y verifique que esta sea superior a 70 mg/dl.
- Si no mejora la situación, **repita el proceso.**

Control posterior

Después de un episodio, tenga en cuenta:

- Si teme que se pueda repetir, consuma un carbohidrato complejo sin azúcar (pan, leche con galletas o el plato de comida más próximo).
- Si fue severo, acuda al médico tratante para ajustar la dosis de insulina.
- No suspenda los medicamentos sin consultar.

Manejo de la hiperglicemia

Es el exceso de azúcar en la sangre. Es recomendable mantener valores de glicemia menores a 140 mg/dl para evitar complicaciones crónicas:

- Realice una glucometría. Si presenta resultados superiores a 250 mg/dl varias veces en el mismo día, consulte.
- Reduzca la actividad física, guarde reposo.
- Ingiera abundante líquido (un vaso por hora). Si no lo tolera o vomita, acuda a urgencias para iniciar hidratación vía endovenosa.
- Tómese la temperatura, documente si tiene fiebre (mayor a 38 °C).
- Ajuste la insulina de acción rápida de acuerdo con las instrucciones del médico tratante.

Signos de alarma y motivos de consulta por urgencias



- Glucometrías persistentes por encima de 250mg/dl a pesar de manejo con insulina.
- Episodios de hipoglicemia persistente
- Pérdida de la consciencia, somnoliento o dormido.
- Incapacidad para consumir alimentos
- Fiebre, vómito o diarrea persistente.
- Zonas de aplicación de insulina enrojecidas o endurecidas.
- Heridas o pérdida de sensibilidad en los pies.

Programa de Diabetes Educación al paciente y la familia

Tel: 60 2 331 9090 Ext. 7401



Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de Información
y Atención al Usuario - SIAU Ext. sede Principal: 4190 - 3805 - 4191
- 3864 - 4192 Ext. sede Limonar: 1423 - 1395
siau@fvf.org.co

Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49
www.valledellili.org
Cali, Colombia