



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Residencia en Medicina Conductual
Hospital General de Atizapán

La diabetes, paso a paso



Elaborado por
Lic. en Psic. Carmen Yosselin
Hernández Guillen



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Residencia en Medicina Conductual
Hospital General de Atizapán

Elaborado por:
Lic. en Psic. Carmen Yosselin Hernández Guillen
Ced. Prof. 12673222
Residencia en Medicina Conductual

Supervisado por:
Dra. Maricela Osorio Guzmán

Revisado por:
Dr. Leonardo Reynoso Erazo
Dr. Isaías Lugo González

Crédito de imágenes:
Canva



Contenido

Diabetes Mellitus II

¿Qué es la diabetes?

Proceso

Tipos de diabetes

Síntomas

Niveles de glucosa

Complicaciones

Pie diabético

Autocuidado del pie

Higiene

Calzado

Revisión

Amputaciones

Tipos

Resumen

Anexos

Checklist autocuidado

Cuestionario de conocimientos sobre autocuidado del pie

Diabetes Knowledge Questionnaire 24 (DKQ24)

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica, es decir, que no tiene cura solo un control médico.



La diabetes es un padecimiento en el que los niveles de glucosa están alterados por una deficiencia en la producción o uso de la insulina.



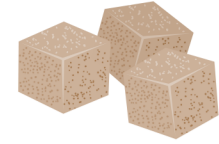
La insulina es la hormona producida en el páncreas encargada de regular los niveles de glucosa en sangre.



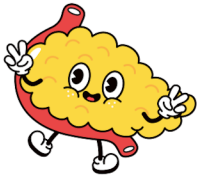
Proceso



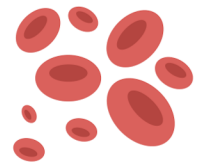
Cada alimento que se consume se convierte en azúcares que después pasan a la sangre.



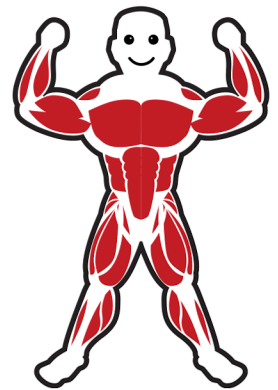
La glucosa es uno de los tipos de azúcar en la sangre



Posteriormente, la insulina ayuda a trasladar la glucosa de la sangre a las células.



Y así, el cuerpo utiliza la glucosa para obtener energía, manteniendo los niveles de glucosa adecuados.



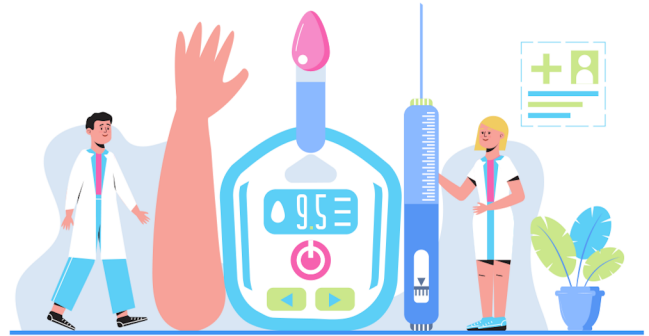
Sin embargo...

En una persona con diabetes, existe un problema con la insulina, ya sea que no se produzca la cantidad necesaria o no se utilice de forma adecuada, lo cual ocasiona altas cantidades de glucosa en sangre



Tipos de diabetes

Existen diferentes tipos de diabetes entre ellos son:



Tipo 1



El cuerpo no produce la cantidad adecuada de insulina

Tipo 2



La insulina es producida en el cuerpo pero no se utiliza de forma adecuada

Gestacional



Se presenta de forma temporal durante el embarazo

Síntomas

Existen distintos síntomas de la diabetes como:

- ⊙ Aumento en la cantidad de orina.
- ⊙ Sed excesiva.
- ⊙ Aumento de apetito.
- ⊙ Alteración repentina del peso.



- ⊙ Cansancio extremo.
- ⊙ Falta de concentración.
- ⊙ Vómitos y dolor de estómago.

- ⊙ Cosquilleo o adormecimiento de manos y pies.
- ⊙ Visión borrosa.
- ⊙ Infecciones frecuentes.
- ⊙ Dificultad para curar heridas.



Niveles de glucosa

Existen diferentes pruebas para medir la glucosa. Cada prueba tiene diferentes parámetros por lo que es indispensable conocerlos.

Prueba	Niveles normales
Glucemia en ayunas	70 a 130 mg/dl
Glucemia 2h después	<180 mg/dl
Hemoglobina glucosilada (HbA1c)	< 6.5%

* Glucemia: niveles de glucosa en sangre



La prueba estándar de oro para medir la glucosa es la HbA1c



Hipoglucemia

A lo largo del día pueden existir variaciones de los niveles de glucosa en sangre.

Sin embargo, cuando los niveles están por debajo de lo normal cercano a 70mg/dL indica que hay una hipoglucemia



En la hipoglucemia hay bajos niveles de glucosa

Los síntomas de hipoglucemias dependen de cada persona. Sin embargo los más comunes son:



- Temblor
- Sudoración
- Confusión
- Hambre
- Náuseas
- Debilidad
- Sueño
- Visión borrosa

¿Que hacer ante una hipoglucemia?

Si está en un caso de hipoglucemia puede utilizar la regla de 15 x 15, es decir, consumir una porción de 15 carbohidratos y esperar 15 minutos a que los niveles de glucosa aumenten a los rangos normales.



En la lista de los alimentos que podría consumir y que aportan 15 carbohidratos son:

- 1/2 plátano mediano
- 1/2 pza de mango
- 1/2 taza de jugo
- 1 cucharadita de miel
- 1 caramelo duro



Recuerde solo puede comer uno de la lista anterior y esperar 15 min para medir sus niveles de glucosa

Hiperglucemia

La hiperglucemia es definida como los altos niveles de glucosa en sangre.

Los síntomas pueden aparecer al superar los 200mg/dl de glucosa, entre ellos son:

- Aumento de la sed
- Ganas de orinar
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Náuseas
- Hambre
- Irritabilidad



¿Que hacer ante una hiperglucemia?

Si los niveles superan a los 240mg/dl es indispensable visitar al médico.



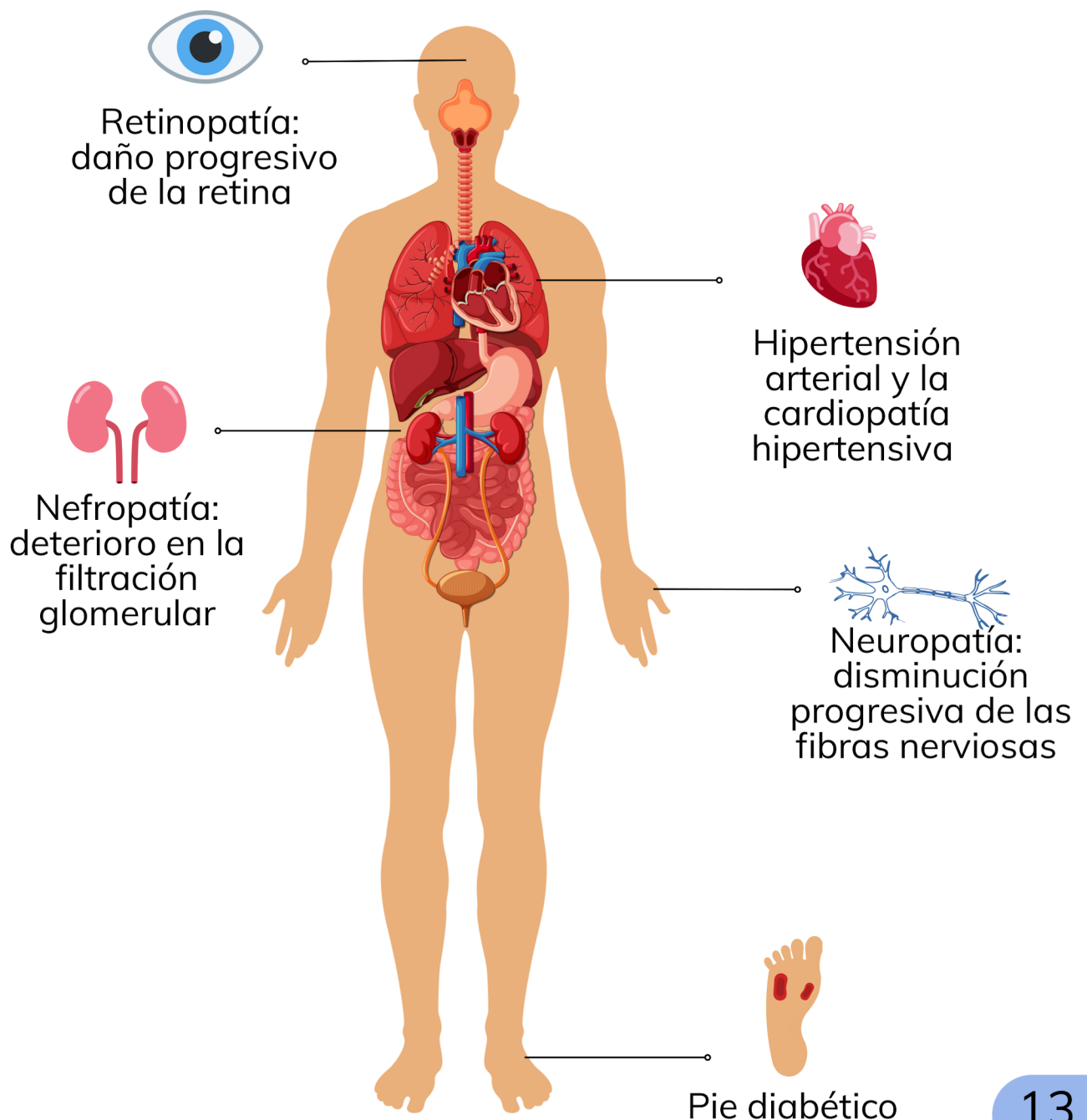
Cuando las hiperglucemias se presentan de manera frecuente es necesario hacer cambios en los hábitos de alimentación y ejercicio.



En su próxima cita médica no olvide comentar su cuadro de hipoglucemia o hiperglucemia

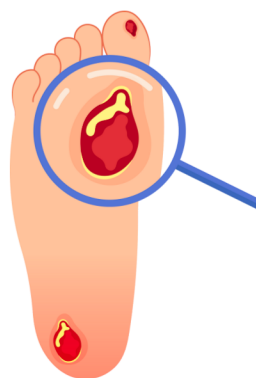
Complicaciones

Los pacientes con diabetes que no reciben atención médica o no siguen las indicaciones médicas pueden presentar complicaciones como:



Pie diabético

El pie diabético es una herida en los tejidos que puede generar una infección y llegar a la amputación, ya sea menor o mayor, del miembro inferior.



¿Qué puede hacer?

Hay acciones que se pueden realizar para prevenir el pie diabético.

Autocuidado del pie

El autocuidado es entendido como las medidas que toma la persona para proteger su bienestar físico, mental y social.



En pacientes con diabetes es recomendable recibir una evaluación de los pies al menos una vez al año.

Sin embargo, cuando hay neuropatía, enfermedad vascular o amputaciones anteriores se recomienda una evaluación con el médico cada tres meses

1. Higiene



2. Calzado



3. Revisión





Higiene

Entre las conductas de autocuidado del pie se encuentran:

1

Lavarse los pies diariamente, con agua tibia y jabón neutro.



2

Lavar debajo y entre los dedos.



3

Secar suavemente con una toalla de algodón todo el pie y entre los dedos.

4

Colocar crema en los pies pero NO entre los dedos.

5

No usar spray o talco para los pies.

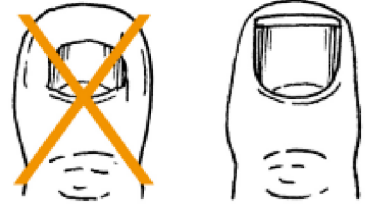




Higiene

6

Cortarse las uñas de los pies de forma recta.



7

No dejar la uña del pie corta.



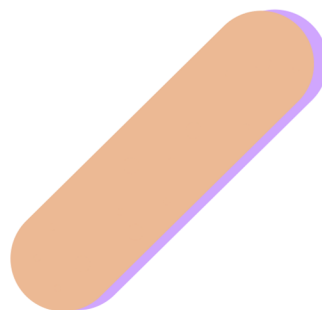
8

Al cortarse las uñas de los pies usar tijeras de punta roma.



9

Utilizar una lima de cartón solo si es necesario.





Calzado

1 Usar zapato cerrado sin costuras por dentro.

2 Evitar caminar descalzo o con zapatos de suela delgada.

3 Usar calzado amplio y que permita la movilidad del pie.

4 Usar calcetines de algodón, sin costuras y cambiarlos diariamente.

5 Revisar los zapatos antes de usarlos.





Revisión

1

Revisar diariamente el pie completo incluyendo en medio de los dedos.

2

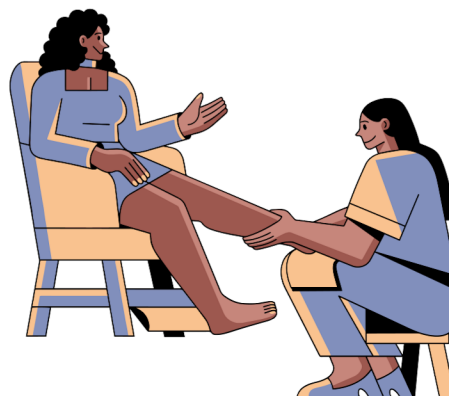
Acudir al podólogo periódicamente.

3

Informar al médico si hay ampollas, callos, rasguños y úlceras.

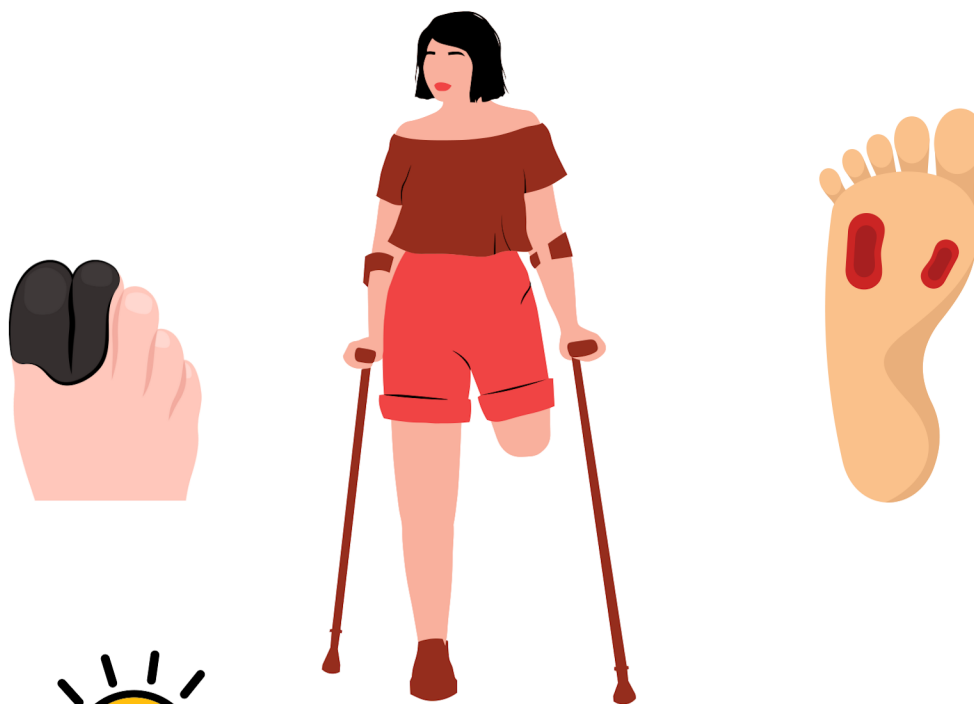
4

Pedir ayuda a alguien para revisar el pie o utilizar un espejo.



Amputaciones

En el caso de pacientes con diabetes que no tienen conductas de autocuidado incluyendo higiene, calzado y revisión, una de los posibles complicaciones del pie diabético son las amputaciones del miembro inferior.



Una amputación es un procedimiento quirúrgico en que se corta y separa enteramente del cuerpo un miembro o una porción.

Tipos de amputaciones

Las amputaciones se clasifican en dos tipos acorde al tamaño de la amputación:



1. Mayor

Amputaciones arriba de la rodilla. Puede ser a la altura de la tibia, peroné y rodilla.

2. Menor

Amputaciones abajo de la rodilla.

Puede incluir los dedos del pie o el pie por completo.



En resumen...

Padecer de diabetes puede traer consigo varios cambios en los hábitos y estilo de vida



Es importante tener seguimiento de las indicaciones médicas para evitar o retrasar el tiempo de aparición de complicaciones de la diabetes como es el pie diabético.

El pie diabético puede evitarse o retrasar su aparición cumpliendo ciertas conductas de autocuidado de:

- Calzado
- Higiene
- Inspección



Referencias

- American Diabetes Association (s/f). La glucosa (azúcar) en sangre y la insulina en acción. <https://diabetes.org/la-glucosa-azucar-en-sangre-y-la-insulina-en-accion>
- Barquilla, A. (2017). Actualización breve en diabetes para médicos de atención primaria. *Revista Española de sanidad penitenciaria*, 19, 57-65. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-06202017000200004
- Diez, B. (2016). Curso básico sobre diabetes. *Farmacia profesional*, 30 (1), 26-33. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-curso-basico-sobre-diabetes-tema-X0213932416474630>
- Espinoza, M. & García, D. (2014). Niveles de amputación en extremidades inferiores: repercusiones en el futuro del paciente. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 25 (2), 276-280. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(14\)70038-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(14)70038-0)
- Fornos, J. (2016). Guía práctica de Atención Farmacéutica al paciente Diabético. Sociedad Española de Farmacia y Familiar y Comunitaria
- García, J., Rodríguez, M., Rentería, A., Rodríguez, N., Melchor, J. (2016). Algunas reflexiones acerca de las aportaciones psicológicas en el control y regulación de la diabetes mellitus tipo 2. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19 (2), 622-639. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/56373>
- International Working Group on the Diabetic Foot (2019). Guidelines on the prevention and management of diabetes - related foot disease. IWGDF.
- Martínez, E. & Paz, J. (1993). Trastornos circulatorios en cirugía. Universidad de Oviedo.
- Font, I., Llauradó, M., Pallarés, Á. & García, F. (2015). Factores psicosociales implicados en la amputación. Revisión sistemática de la literatura. *Atención Primaria*, 48 (3), 207-210. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2015.04.009>
- McGloin, H., Devane, D., McInstosh, C., Winkley, K. & Gethin, G. (2017). Psychological interventions for treating foot ulcers, and preventing their recurrence, in people with diabetes. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10 (1), 1-15. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012835.pub2>
- Oliveira, P., Costa, M., Ferreira, J. & Lima, C. (2017). Autocuidado en Diabetes mellitus: estudio bibliométrico. *Enfermería global*, 16 (1), 634-652. <https://doi.org/10.6018/eglobal.16.1.249911>
- Organización Mundial de la Salud (2022, 16 de septiembre). Diabetes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Diagnóstico y manejo de la diabetes de tipo 2. Hearts-D. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53007/OPSWNMHNV200043_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosales, A., Anguiano, S. & Reynoso, L., (2021). Obesidad, síndrome metabólico y diabetes mellitus tipo 2. En L. Reynoso & A. Becerra (Coords.), *Medicina conductual: Avances y Perspectivas* (pp. 72-95). Qartuppi.