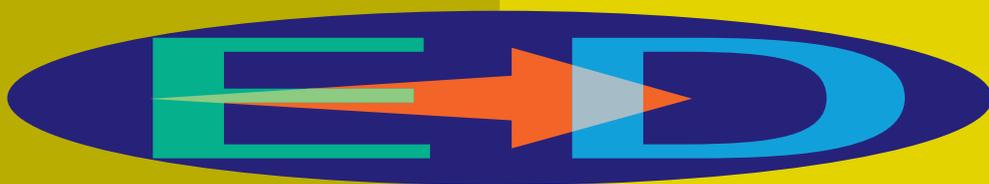


# Educación para la Diabetes

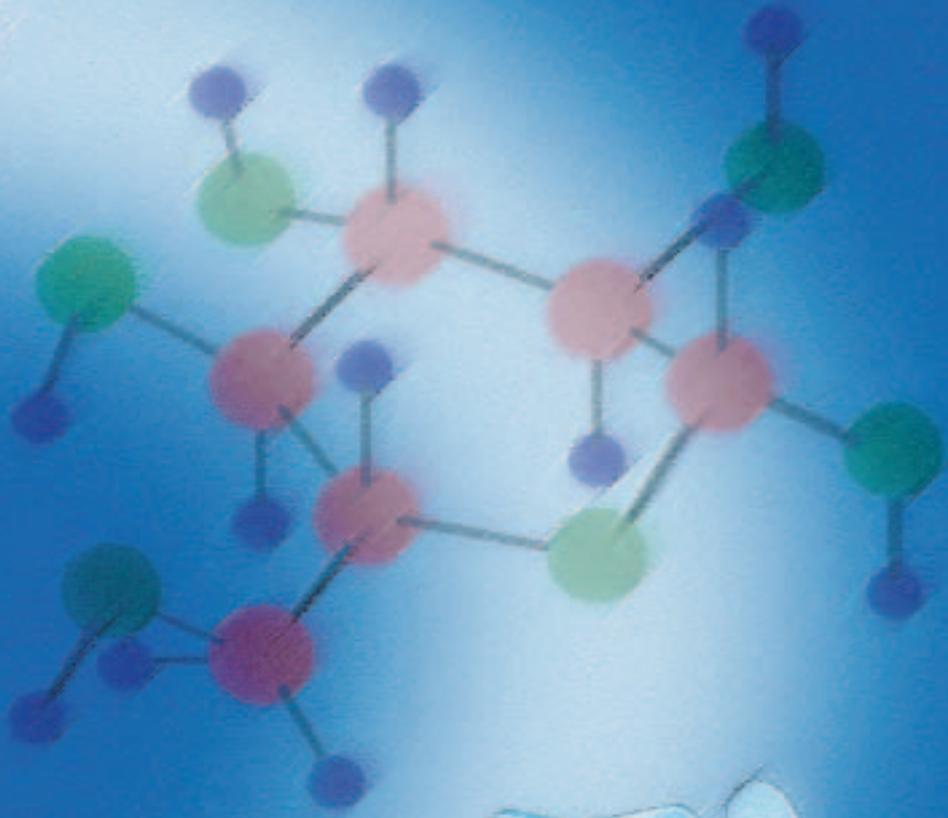


JUNTA DE ANDALUCÍA

*Consejería de Salud*



# 1. Comunicar el diagnóstico. Qué es la diabetes





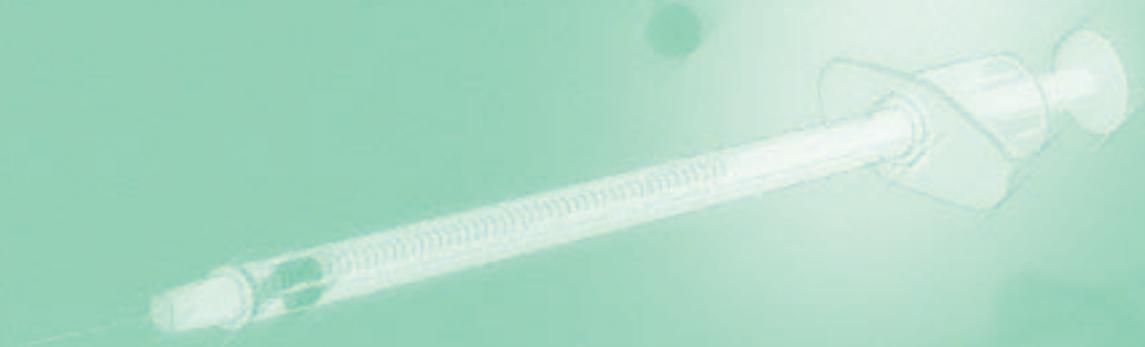
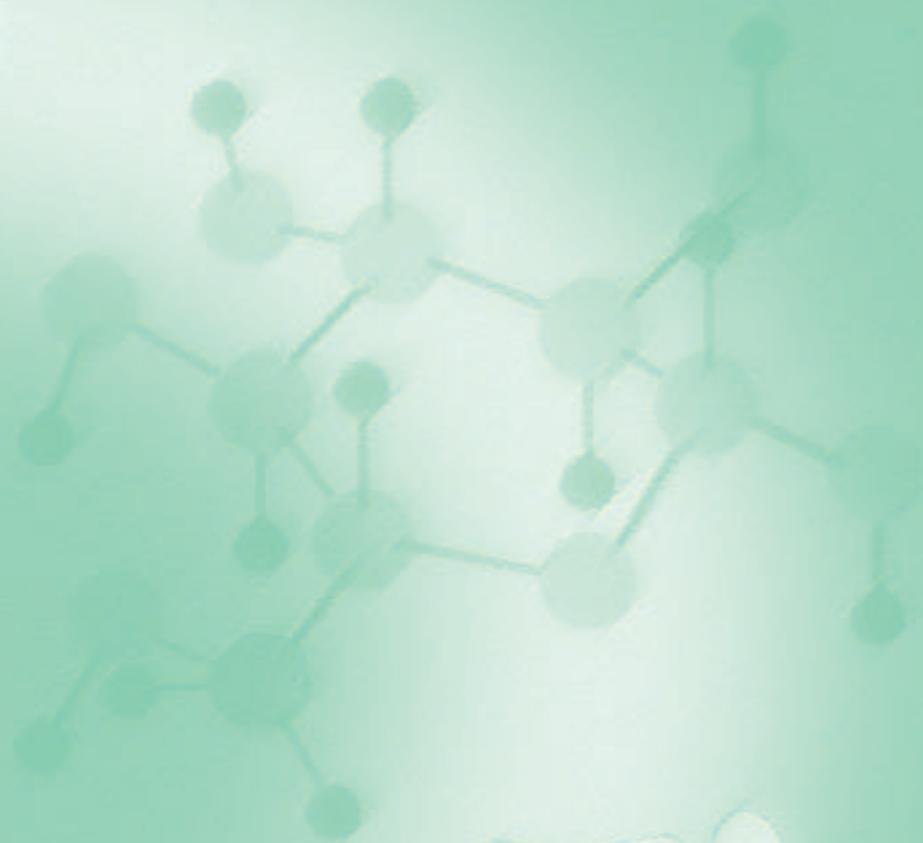


## Comunicar el diagnóstico. Qué es la diabetes

Contenidos	Área <sup>1</sup>	Nivel <sup>2</sup>	Material didáctico	Actividades didácticas	Material para recordar	Criterios de evaluación	Errores metodológicos más frecuentes
<b>Comunicar el diagnóstico.</b>	C	S	Material didáctico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuche, empátice y ofrezca apoyo al comunicar el diagnóstico o al recibir al paciente diabético.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticipar el diagnóstico antes de ser comunicado por su médico.</li> <li>- No tener en cuenta el estado anímico y afectivo del paciente.</li> <li>- Dar más información de la solicitada.</li> </ul>	
<b>Cómo llega el azúcar a la sangre.</b>	C	S	Transparencias 1.1, 1.2 y 1.3 (superponiéndolas).	<p>Explique:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cómo se digieren los alimentos en una persona sana.</li> <li>- La función de la insulina.</li> <li>- Qué ocurre cuando no hay suficiente insulina.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Define la diabetes como demasiada azúcar en sangre.</li> <li>- No dar importancia a las creencias y los mitos sobre la diabetes tanto del paciente como de su familia y/o allegados.</li> </ul>	
<b>Qué es y cuáles son los niveles adecuados de glucemia.</b>	C	S	Lámina 1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explique los niveles normales de glucemia en personas sanas y los aceptables en pacientes diabéticos.</li> <li>- Explique qué es la Hemoglobina Glicosilada y su correlación con la glucemia.</li> </ul>	Ficha 1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Sabe el paciente los niveles de azúcar normales y aceptables en personas sanas y diabéticas?</li> </ul>	
<b>Tratamientos.</b>	C	S	Lámina 1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indique los factores que hacen aumentar y disminuir la glucemia.</li> </ul>	Ficha 1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe en qué consiste el tratamiento: dieta, ejercicio y medicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ignorar los hábitos y/o dificultades del paciente para adaptarse al tratamiento.</li> </ul>
<b>DM1 ó DM2. En qué consiste.</b>	C	Av.	Lámina 1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explique las diferencias entre ambos tipos de Diabetes.</li> <li>- Enfocar la conversación hacia el tipo de diabetes que padece el paciente.</li> </ul>	Ficha 1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe los síntomas que padece y a qué tipo de diabetes corresponden.</li> </ul>	
<b>Luna de miel.</b>	C	S	Lámina 1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explique en qué consiste la luna de miel.</li> </ul>	Ficha 1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe cómo es la "luna de miel".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olvidar que ésta fase solo puede aparecer en la Diabetes tipo 1.</li> </ul>

<sup>1</sup> C = Conocimientos, HM = Habilidades motrices, HC = Habilidades cognitivas.

<sup>2</sup> Básico = Supervivencia, Av. = Avanzado.





## Actividades didácticas

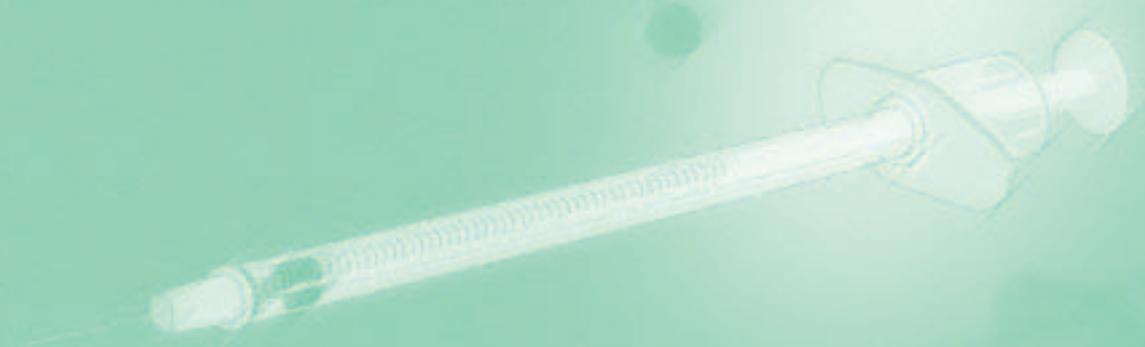
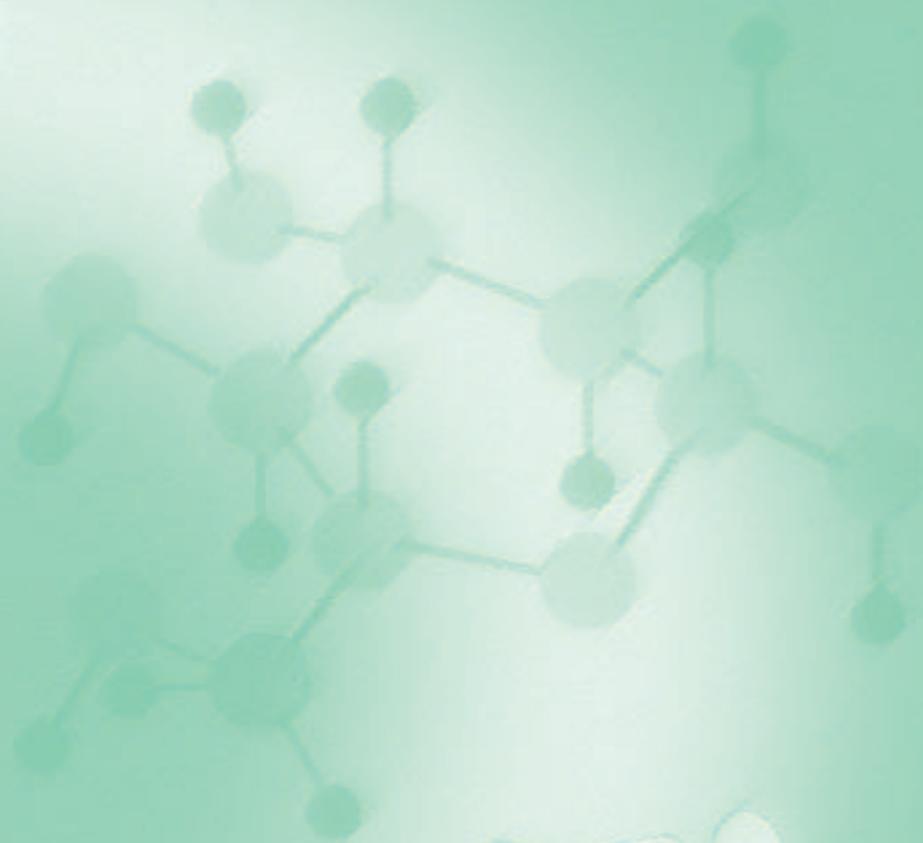
- Hable con el paciente desdramatizando esta enfermedad.
- Tanto si el paciente ya sabe que es diabético, o Ud. como médico se lo tiene que comunicar: Escúchele, Empatice con el paciente y Ofrezca el apoyo sanitario y psicosocial necesario.
- Estimule a la persona a que exprese cómo se siente, sus experiencias previas con la diabetes, sus dudas, miedos, etc. Si existen creencias erróneas, coméntelo y ponga ejemplos que faciliten la comprensión.
- Enfatice el lado positivo: comuníquese que tenemos un plan y herramientas para controlarla.
- Ofrezca su apoyo y el de su equipo para cualquier duda o problema. Explique cómo contactar.
- Estimule al paciente a buscar otros apoyos (familia, asociaciones, amigos). Facilite direcciones si lo considera oportuno.
- Cite en el plazo de pocos días.
- Material para el profesional:

No hacemos ninguna propuesta. En este momento es fundamental la cualidad del educador, en especial su empatía (capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y de comprenderlo) y saber escuchar.

- Material para el paciente:  
Tarjeta con el teléfono y horario para contactar con el equipo del centro.

Direcciones y teléfonos de asociaciones locales de diabéticos.

- Explique:
  1. Cómo se digieren los alimentos en una persona sana y cuál es el papel de la insulina. (Transparencias 1.1, 1.2, 1.3).
  2. Qué cantidades de glucemia son las que tienen las personas sanas (lámina 1.4).
  3. Qué cifras de glucemia son aceptables y cuáles no en las personas con diabetes.
  4. Dependiendo del nivel cultural del paciente y de su capacidad de comprensión, qué es la Hemoglobina Glicosilada y su correlación con la glucemia.
  5. Qué ocurre y qué síntomas se producen cuando no hay suficiente insulina y aumenta la glucemia.
  6. Cuáles son los factores que hacen aumentar la glucemia y cuáles la disminuyen (lámina 1.5).
  7. Las diferencias entre Diabetes Tipo 1 y Diabetes Tipo 2 (lámina 1.6).
- Haga que el paciente describa los síntomas que ha tenido.
- Pregunte si sabe cuál es su tipo de Diabetes y la diferencia que existe con el otro tipo.
- La luna de miel: si el paciente es diabético tipo 1, háblele de ella, de sus características y sobre todo de su temporalidad (lámina 1.7).





## 1.1. Niveles de glucemia y hemoglobina glicosilada

### Riesgo de tener complicaciones crónicas causadas por la diabetes

Glucemia (media)		Hemoglobina Glicosilada
240	CRÍTICO	10
210	ALTO	9
180	AUMENTADO	8
150	MODERADO	7
120	BAJO	6
70 - 110	NORMAL	5

### Para diagnosticar la diabetes

- **Diabetes.**

126 mg % o más en ayunas.

Más de 200 mg. % en cualquier momento.

- **Intolerancia a la glucosa.**

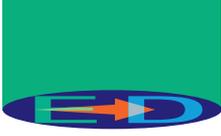
De 110 a 125 mg. % en ayunas.

De 140 a 200 mg. % a las 2 horas de tomar 75 gr. de glucosa.

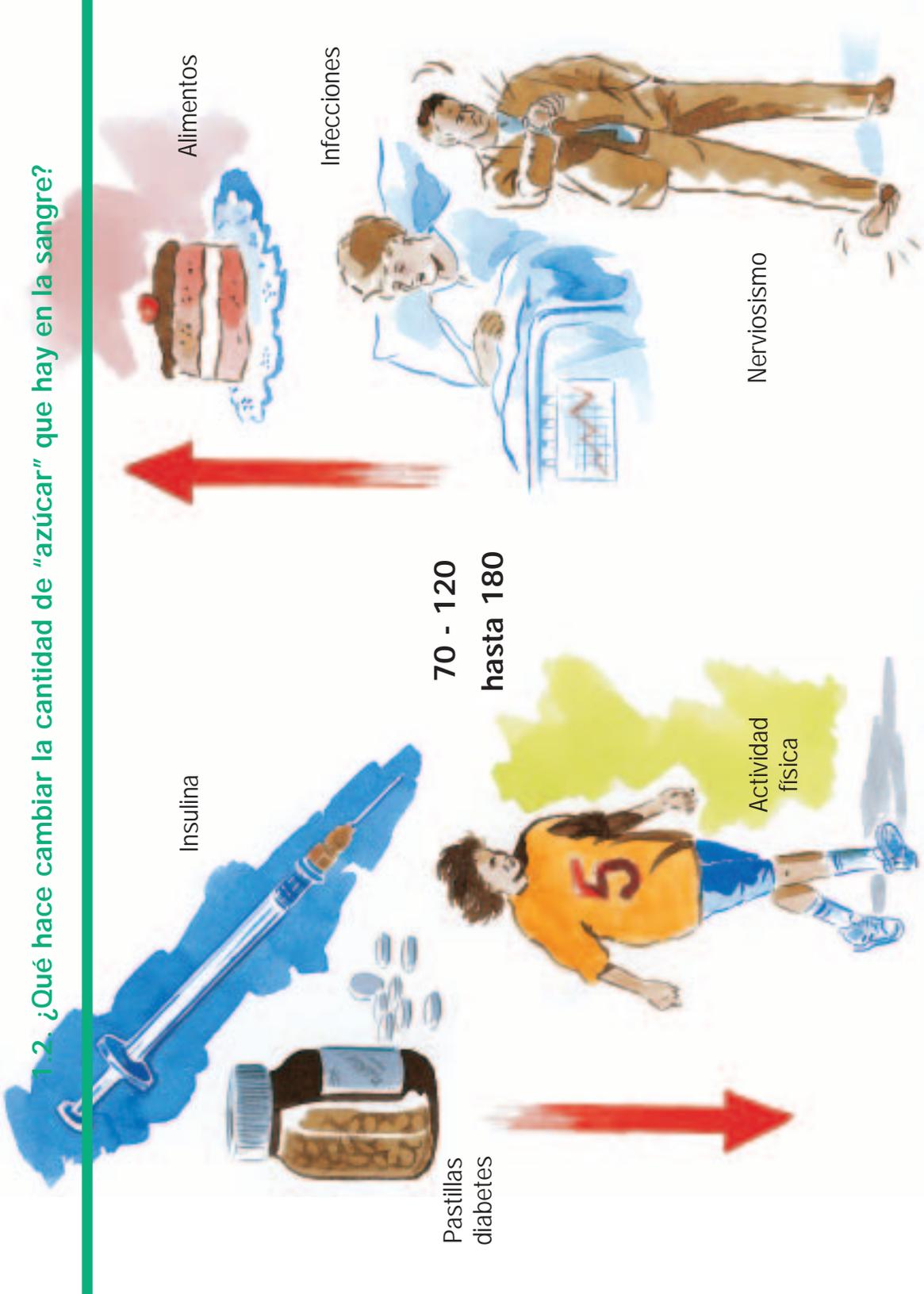
- **Normal.**

Menos de 110 mg. % en ayunas.

Menos de 140 mg. % a las 2 horas de tomar 75 gr. de glucosa.



## 1.2. ¿Qué hace cambiar la cantidad de "azúcar" que hay en la sangre?





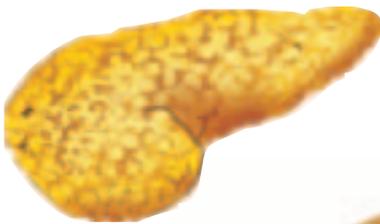
### 1.3. Diferencias entre la diabetes del tipo 1 y del tipo 2

Tipo 1		Tipo 2
Niñez o juventud	<b>Edad en la que se manifiesta la diabetes</b>	Mediana o tercera edad, casi siempre después de los 40 años
Igual cantidad de hombres que de mujeres	<b>Proporción entre sexos</b>	Predominantemente mujeres
Normal o delgado	<b>Peso</b>	Sobrepeso
Está ausente ó existe en cantidades mínimas	<b>Insulina en la sangre</b>	Deficiente, normal, a menudo aumentada
Sí	<b>Necesidad de insulina</b>	No siempre
Débil	<b>Componente hereditario</b>	Fuerte
Marcada	<b>Tendencia a la cetosis (acetona)</b>	Rara
Fuerte	<b>Tendencia a la hipoglucemia (bajadas de azúcar)</b>	Escasa
Grandes oscilaciones	<b>Glucemia (azúcar en la sangre)</b>	Relativamente constante

### 1.4. La “luna de miel”

#### Se produce porque el páncreas aún produce algo de insulina

- Es al principio de la diabetes tipo 1.
- Se está muy bien (no hay grandes cambios en las cifras de glucosa).
- Tiene una duración limitada (generalmente menos de un año).
- No se repite otra vez.



**“Mi páncreas aún produce insulina”**



## 1.1. Niveles de glucemia y hemoglobina glicosilada

### Riesgo de tener complicaciones crónicas causadas por la diabetes

Glucemia (media)		Hemoglobina Glicosilada
240	CRÍTICO	10
210	ALTO	9
180	AUMENTADO	8
150	MODERADO	7
120	BAJO	6
70 - 110	NORMAL	5

### Para diagnosticar la diabetes

- **Diabetes.**

126 mg % o más en ayunas.

Más de 200 mg. % en cualquier momento.

- **Intolerancia a la glucosa.**

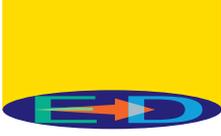
De 110 a 125 mg. % en ayunas.

De 140 a 200 mg. % a las 2 horas de tomar 75 gr. de glucosa.

- **Normal.**

Menos de 110 mg. % en ayunas.

Menos de 140 mg. % a las 2 horas de tomar 75 gr. de glucosa.



1.2. ¿Qué hace cambiar la cantidad de "azúcar" que hay en la sangre?





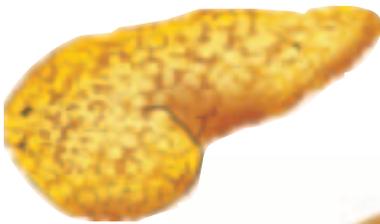
### 1.3. Diferencias entre la diabetes del tipo 1 y del tipo 2

Tipo 1		Tipo 2
Niñez o juventud	<b>Edad en la que se manifiesta la diabetes</b>	Mediana o tercera edad, casi siempre después de los 40 años
Igual cantidad de hombres que de mujeres	<b>Proporción entre sexos</b>	Predominantemente mujeres
Normal o delgado	<b>Peso</b>	Sobrepeso
Está ausente ó existe en cantidades mínimas	<b>Insulina en la sangre</b>	Deficiente, normal, a menudo aumentada
Sí	<b>Necesidad de insulina</b>	No siempre
Débil	<b>Componente hereditario</b>	Fuerte
Marcada	<b>Tendencia a la cetosis (acetona)</b>	Rara
Fuerte	<b>Tendencia a la hipoglucemia (bajadas de azúcar)</b>	Escasa
Grandes oscilaciones	<b>Glucemia (azúcar en la sangre)</b>	Relativamente constante

### 1.4. La “luna de miel”

#### Se produce porque el páncreas aún produce algo de insulina

- Es al principio de la diabetes tipo 1.
- Se está muy bien (no hay grandes cambios en las cifras de glucosa).
- Tiene una duración limitada (generalmente menos de un año).
- No se repite otra vez.



**“Mi páncreas aún produce insulina”**



### Evaluación de conocimientos:

1. ¿Se desarrolla la Diabetes cuando se produce demasiada insulina?

Sí

No

No lo sé

2. ¿Pueden volver a ser los niveles de azúcar en las personas con Diabetes casi como los normales?

Sí

No

No lo sé

3. ¿Tiene Diabetes una persona que tiene más de 130 mg. de azúcar en sangre, estando en ayunas?

Sí

No

No lo sé

4. Tener la visión borrosa, ¿puede ser un síntoma de que el azúcar está muy alta o baja?

Sí

No

No lo sé

5. Estar nervioso ¿hace subir las cifras de azúcar en la sangre a las personas con Diabetes?

Sí

No

No lo sé

6. Las infecciones, ¿hacen disminuir los niveles de azúcar?

Sí

No

No lo sé

7. ¿Ponerse demasiada Insulina, puede producir bajadas de azúcar en la sangre?

Sí

No

No lo sé

8. ¿Son las pastillas para la diabetes un tipo de Insulina?

Sí

No

No lo sé