

# DIABETES



De la serie  
*"La verdadera alegría  
es la tristeza superada".*

---

*Yo le voy a ganar a la diabetes,  
no ella a mi.*

***EMMY***

---

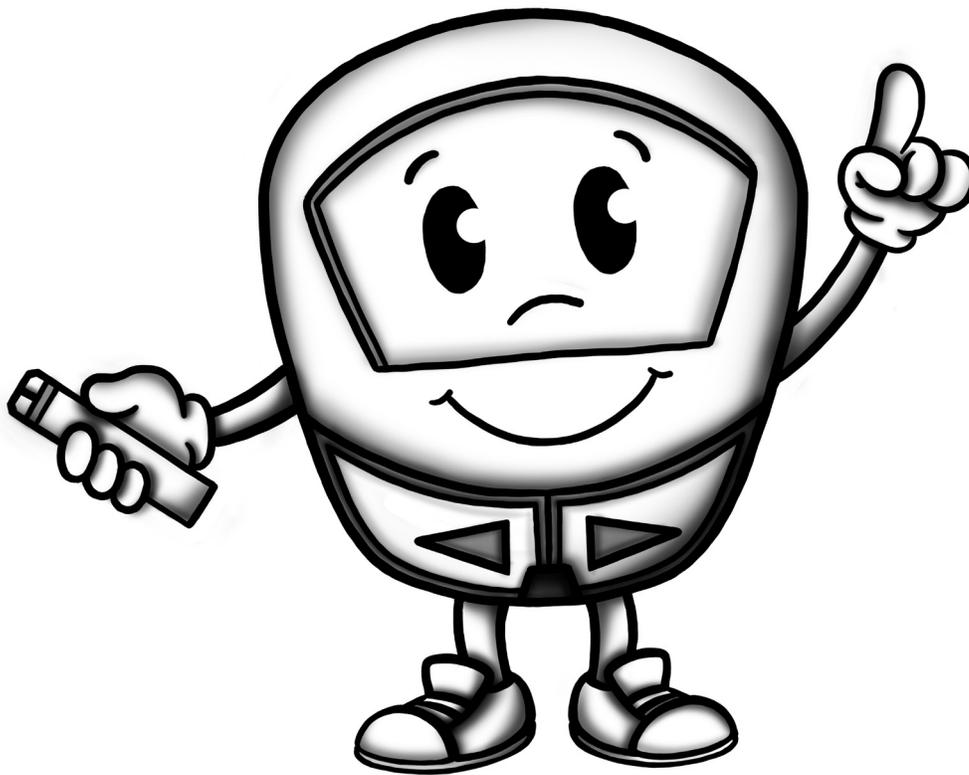
# ÍNDICE:

<b>1. Introducción</b> .....	4
<b>2. ¿Qué es la diabetes?</b> .....	10
Funcionamiento del páncreas.....	11
¿Cuáles son los síntomas?.....	14
Más acerca de la diabetes.....	15
Tratamiento.....	16
<i>Sobre la dieta</i> .....	17
<i>Ejercicio</i> .....	19
<b>3. Medicamentos</b> .....	21
Insulina.....	21
Tipos de Insulina.....	22
Cuidados que deben tenerse con la insulina.....	29
<b>4. Exámenes</b> .....	30
Hemoglobina Glicosilada.....	30
Pruebas de la glucosa (azúcar) en la sangre.....	30
<b>5. Complicaciones y cómo controlarlas</b> .....	31
Hipoglucemia.....	32
Hiperglucemia.....	33
Coma diabético y cetoacidosis.....	34
Arteriosclerosis.....	36
Nefropatía.....	37
Neuritis.....	37
Piel.....	37
Cambios en la vista.....	38
Infecciones.....	38
Problemas en los pies.....	39
Gangrena.....	39
Control.....	40
<b>6. El futuro depende de ti</b> .....	42
Educación Permanente.....	43
<b>7. Tarjeta de identificación</b> .....	45
<b>8. Conclusión</b> .....	46
<b>9. A mi familia</b> .....	47
<b>10. Descripción del proyecto</b> .....	48

---

# 1.-INTRODUCCIÓN

---



# 1.-INTRODUCCIÓN

---



Me imagino que acabas de enterarte que tienes DIABETES.

Tal vez el término te asuste y te sientas perdido en un terreno que desconoces por completo.

Pero no te preocupes, el conocimiento de todos los aspectos y detalles, el tomar tus tratamientos como una simple rutina, y el ser positivo, minimizarán este sentimiento y el panorama que en este momento inicial te parece difícil de manejar.

Recuerda que nuestra felicidad depende no de lo que nos sucede, sino de nuestra actitud frente a ello.

Por eso es que vemos personas que, teniendo todo para ser felices, son amargadas; y a personas con muchos problemas, que son verdaderos propagadores de alegría.

Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido 6 días seguidos de felicidad. Marilyn Monroe, con belleza, éxito y el mundo a sus pies, optó por el suicidio, mientras que Hellen Keller, ciega, sorda y muda, expresó: "¡Qué bella es la vida!".

Lo que sucede es que todas las crisis (y la enfermedad es una de ellas), nos llevan a hundirnos o crecer y salir enriquecidos interiormente; pero el resultado depende sólo de nosotros.



Si lees un poco de historia te darás cuenta de que los grandes hombres se hicieron a través de superar las piedras que en el camino se les presentaban. Pocos han sido los grandes aportadores en bien de la humanidad que hayan tenido una vida cómoda y sin problemas.

Sobre este aspecto de la enfermedad (que es el que ahora nos interesa), pienso que hay 5 puntos claves como condición para alcanzar este enriquecimiento interior:

**1.- CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN.**

**2.- ACEPTACIÓN.**

**3.- PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TU CUIDADO.**

**4.- ACTITUD POSITIVA.**

**5.- PROYECCIÓN DE ESTA NUEVA RIQUEZA INTERIOR HACIA LOS QUE NOS RODEAN.**

**1.- CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN:**

Mientras más conozcas sobre lo que está sucediendo en tu cuerpo y el porqué de tu tratamiento, tu actitud será más segura, tranquila y responsable, es decir efectiva.

**2.- ACEPTACIÓN:**

Cuando uno ha aceptado una situación por difícil que ésta sea, su postura psicológica ha dejado atrás la nulificante sensación de rebeldía para empezar a construir con los pocos o muchos elementos que se tienen para ello.

**3.- PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TU CUIDADO:**

Quien mejor conoce tu cuerpo, tus emociones

y tus experiencias eres tú mismo.

El control óptimo viene de una cooperación médico - paciente.

Pregunta a tu médico lo que no hayas comprendido, infórmale sobre tus experiencias y opiniones, para un mejor cuidado de tu persona.

Si tienes alguna sugerencia que hacer, coméntasela con confianza. Es posible que tu doctor no haya pensado en eso y tal vez ello sirva incluso para otros pacientes.

Y no caigas en la actitud conformista de quien siente que con lo que ya sabe de su enfermedad le basta, si no infórmate cada día mas y con esa actitud tendrás una educación permanente que es la que nos enriquece.

#### 4.- ACTITUD POSITIVA:

Si tuviéramos que resumirla, tal vez con este ejemplo lo lograríamos: eran dos presos que veían por la misma ventana. Uno de ellos se asomaba y a través de ella sólo miraba el lodo que se encontraba a sus pies, mientras el otro, cuando por sus rejas sacaba la cabeza procuraba sólo mirar las estrellas.

Haz tú lo mismo, pon atención en las estrellas de tu vida, no te concentres en el lodo que en ella puede haber. Ver lo que tenemos en vez de quejarnos por lo que no, es una actitud que te



ayudará. Todos tenemos mucho que agradecer.

#### 5.-PROYECCIÓN DE ESTA NUEVA RIQUEZA INTERIOR HACIA LOS QUE NOS RODEAN:

Todo lo que nos guardamos egoístamente sólo



para nosotros sin compartirlo con los demás, a la larga se vuelve infecundo, dejándonos una sensación de insatisfacción personal.

Esto que sucede con los bienes materiales, con los conocimientos, etc; pasa en mayor proporción en el terreno de los bienes espirituales, de la riqueza interior que todos llevamos dentro y que podemos dar a los demás.

Entre más partícipes hagas a los que pasan por tu diario vivir, de toda esa experiencia y crecimiento interno, que te aportará el haber pasado por lo que ahora atraviesas, más feliz serás. Y de este desarrollo humano es precisamente de lo que el mundo se siente ávido.

No te guardes esta riqueza para ti solito, proyéctala hacia los demás con tus cualidades y defectos que te hacen poder proyectarlas como ninguna otra persona en el mundo, pues gracias a Dios, todos somos diferentes y en ello estriba la riqueza de la humanidad.

Una vez que hayas conquistado estos cinco puntos, te aseguro, (porque yo he pasado por tu misma experiencia), que lograrás una felicidad mucho más real y profunda de lo que has conocido hasta ahora. Te volverás más humano y tú visión de la vida, así como la del valor de las cosas, tomará para ti una dimensión más enriquecedora y realista.

Pero, un momento, tengo que decirte algo muy importante: todo depende de ti, no de tu médico, ni de tu familia, ni de tus amigos. Ellos pueden ser una gran ayuda, pero el resultado final depende sólo y nada más de ti.

Es un reto, pero te aseguro que vale la pena el esfuerzo. Y sobre todo, mira sólo este día, no te angusties pensando cómo estarás mañana. Pues lo que temes tal vez nunca vendrá y si viene, Dios te dará fuerzas para hacerle frente, como te ha pasado en otros momentos de tu vida con cosas que creíste imposible de poder superar, ¿o no?.

Haz planes, prevé, pero no aceptes la angustia dentro de ti. Claro, tendrás tus malos ratos de rebeldía, de tensión, pero no te quedes anclado en ello, sé constante siempre en tu esfuerzo por combatirlos.

Y recuerda que todos tenemos estos momentos. Sé sincero y recuerda si tú mismo no los tenías cuando vivías sin saber de tu enfermedad. Hasta los bebés pasan por ratos de angustia. Es condición humana. La grandeza está en no consentir este sentimiento, sino combatirlo.

Construye apasionadamente estas 24 horas del día de hoy y deja el mañana en las manos de Dios.

Y nunca, no importa lo que te pase, te permitas sentir lástima por ti mismo.

Sony-



## 2.-¿QUÉ ES LA DIABETES?

Ahora bien, te hablaré sobre la diabetes...

### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es un mal funcionamiento del páncreas que no permite aprovechar adecuadamente los alimentos.

### CAUSAS:

Herencia, obesidad, embarazo, preocupaciones, estrés, envejecimiento y desnutrición.

### SÍNTOMAS O SEÑALES DE DIABETES:

- Poliuria (aumento de la cantidad de orina). Tiene lugar a medida que el organismo trata de eliminar el exceso de azúcar.



- Polidipsia (mucho sed). Ésta se desarrolla a medida que el organismo trata de reponer el agua que se está eliminando.

Fatiga  
Debilidad  
Pérdida de peso

>

Por que el organismo no puede utilizar debidamente la glucosa (azúcar)

- Polifagia (mucho hambre). El organismo requiere mas alimento para obtener energía.

Otros síntomas son: cicatrización lenta de heridas, comezón, dolor, hormigueo en manos y pies, cambios en la vista, cansancio y baja de peso.

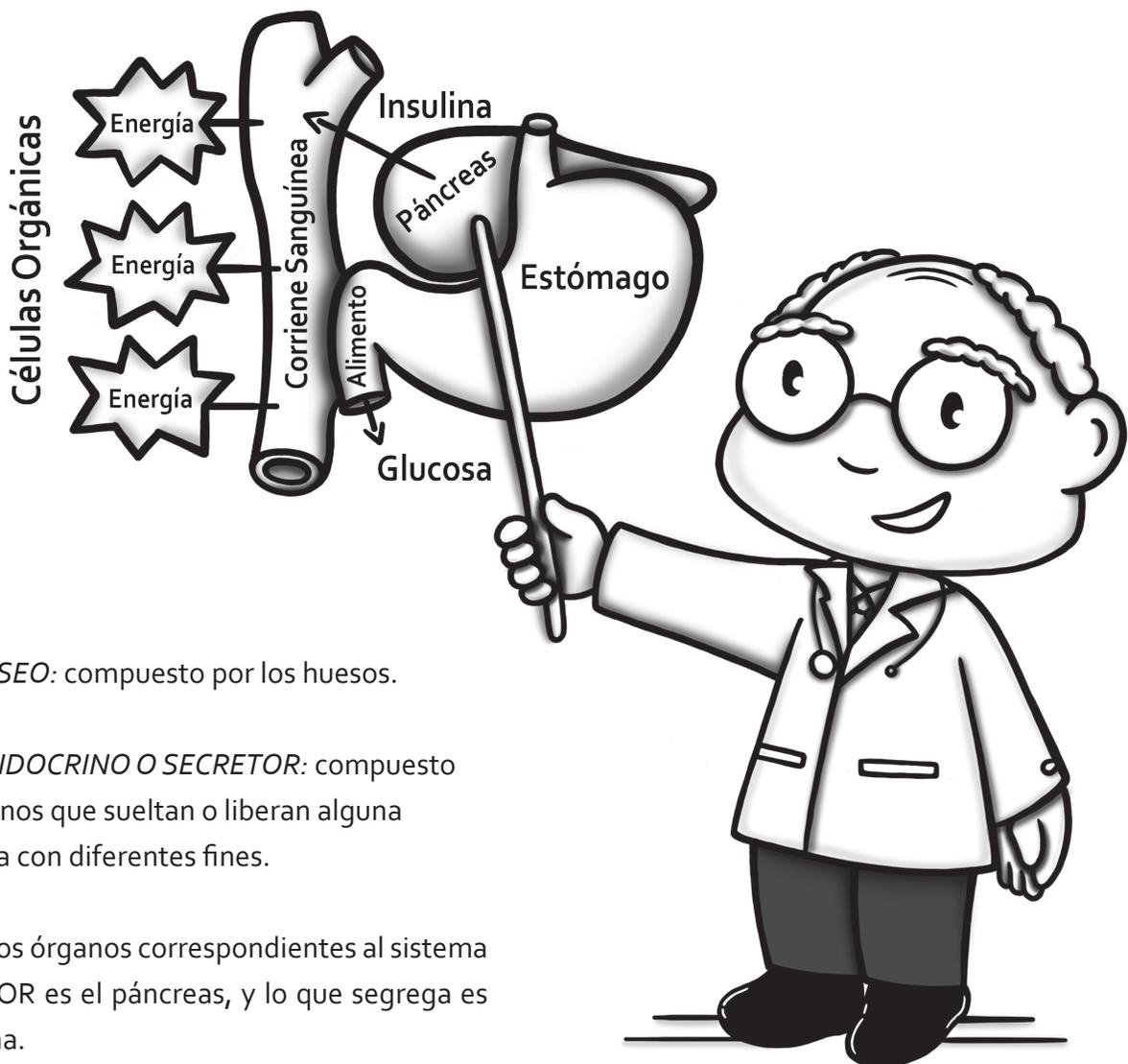
**TRATAMIENTOS** (su finalidad): control de azúcar en la sangre.

## FUNCIONAMIENTO DEL PÁNCREAS.

Y antes de hablar más sobre la diabetes hablemos un poco sobre cómo funciona el páncreas en el cuerpo, pues es el páncreas el que al no llevar a cabo su función, provoca la diabetes.

Empezaremos por decir que en el organismo humano existen estructuras llamadas órganos, como son el hígado, el riñón, el corazón, el páncreas, entre otros. Cuando un grupo de ellos trabajan coordinadamente se llama: sistema. Algunos sistemas son:

1.- *EL CIRCULATORIO*: compuesto por el corazón, venas y arterias.



2.- *EL ÓSEO*: compuesto por los huesos.

3.- *EL ENDOCRINO O SECRETOR*: compuesto por órganos que sueltan o liberan alguna sustancia con diferentes fines.

Uno de los órganos correspondientes al sistema SECRETOR es el páncreas, y lo que segrega es la insulina.

**PALABRAS MÁS USUALES Y SU SIGNIFICADO.**

**GLUCOSA:** (Carbohidratos) Sustancia que da energía y fuerza.

**INSULINA:** Hormona que ayuda a pasar glucosa a las células (partes muy pequeñas que forman cualquier parte del cuerpo) para que estas produzcan energía.

Como veras en el dibujo, el páncreas se encuentra atrás del estomago y su función dentro del organismo es la siguiente:

Cuando comemos, los alimentos pasan por el tubo digestivo, se digieren y se absorben pasando a la circulación linfática y luego a la circulación sanguínea hacia el hígado. Ahí, una parte se transforma en glucosa, en especial el azúcar que comemos. Esa glucosa es lo que da al organismo lo que se conoce con el nombre de energía, ósea, fuerza y vigor.

Y aquí empieza la labor del PÁNCREAS:

Cuando la cantidad de glucosa aumenta en la sangre, después de haber comido, el páncreas manda una hormona llamada insulina a la corriente sanguínea (SANGRE).

Y ésta, la insulina, es la que ayuda a que la glucosa sea utilizada como energía. El cuerpo puede usar esta energía inmediatamente o almacenarla para cuando la necesite.

¡Qué te parece lo maravilloso que es el cuerpo humano! ¡Imagínate que cada sistema y órgano trabajan con esta perfección! Ojos, piel, huesos, etc. ¿No te parece que las computadoras son nada junto a esta maravilla que es la naturaleza humana?



Es cierto que uno de nuestros órganos, el páncreas, no funciona a la perfección, pero date cuenta de lo que si tenemos que dar gracias a Dios. Cuenta siempre tus bienes, no tus males, ni lo que has perdido en parte. Y recuerda que la felicidad depende no de lo que te pasa si no de cómo ves tu lo que te pasa.

Además, puedes ver los problemas como fuente de maduración y fortaleza y unión con los que te rodean y contigo mismo, o como fuente de rebeldía, de desesperación, de rendición, en lugar de superación. Por ello depende sólo y nada más de ti. ¿De que tipo de persona soy o quiero ser desde hoy?

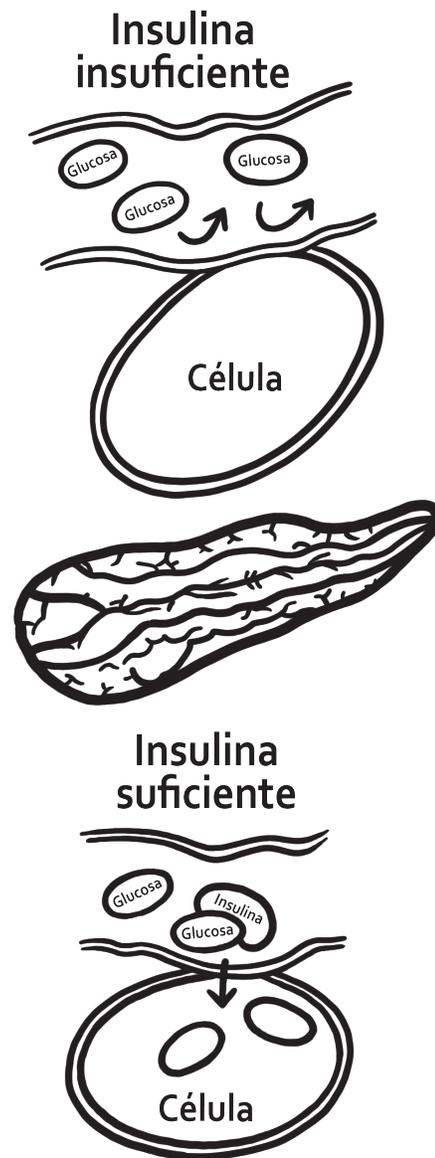
### ENTONCES ¿QUÉ ES LA DIABETES?

A continuación detallamos qué es la diabetes, qué padecimientos puedes contraer con la diabetes, y como puedes vivir una vida casi normal y además, fructífera.

La diabetes es una de las enfermedades más antiguas que se conocen. Hace miles de años los egipcios notaron que había personas que tenían la orina azucarada, sin saber a que se debía.

La diabetes mellitus es una enfermedad, en ocasiones hereditarias, que consiste en una incapacidad del organismo para utilizar el azúcar adecuadamente.

Por lo general es causada por una insuficiente



producción de insulina, o bien por una interferencia sobre la acción de esta sustancia en el organismo.

Por fortuna, todo esto no debe preocuparte demasiado. La diabetes se regula ahora perfectamente, gracias a los extraordinarios adelantos médicos logrados por los doctores

Banting y Best, quienes descubrieron que la insulina se puede inyectar a las personas con diabetes. La diabetes ahora no es del todo curable, pero si se puede controlar de manera adecuada, y esto es mucho.

Así puedes considerar la diabetes como una deficiencia o insuficiencia orgánica, más que como una enfermedad. Al corregir la deficiencia, se regula la diabetes.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

1.- *POLIURIA*: El aumento en la (producción de orina), en cantidad importante, tiene lugar a medida que el organismo trata de eliminar el exceso de azúcar. Constantemente, extrae agua de los tejidos para producir mas orina.

2.- *POLIDIPSIA*: Aumento del consumo de agua por tener mucha sed. Ésta se desarrolla a medida que el organismo trata de reponer el agua que está perdiendo en la orina.

3.- *FATIGA, DEBILIDAD Y PERDIDA DE PESO*: Porque el organismo no puede utilizar o almacenar glucosa, que es la que da energía, fuerza y vigor.

4.- *POLIFAGIA*: Aumento desmedido del apetito en un esfuerzo por proporcionar a nuestro organismo más alimento para obtener energía.

5.- *OTROS*: Cicatrización lenta, comezón, entumecimiento, dolor, hormigueo en los pies manos y cambio de la vista.





Los síntomas de la diabetes pueden controlarse con el tratamiento que describimos mas adelante. "OJO" no te asustes, pon de tu parte y sé valiente. El control se restablece:

- 1.- Balanceando las comidas.
- 2.- Haciendo ejercicio.
- 3.- Tomando bien las medicinas.
- 4.- Aplicándote adecuadamente tu insulina según las indicaciones de tu médico.

No trates simplemente de aceptar lo malo si no estudia y fíjate siempre en lo bueno que tienes y en el lado positivo de las cosas, incluso en lo que se refiere a la diabetes. Piensa que antes las personas se morían. Ahora puedes llevar una vida prácticamente normal, positiva, sana y productiva.

#### **MÁS ACERCA DE LA DIABETES.**

México tiene un alto porcentaje de población con Diabetes y muchos desconocen que tienen la enfermedad.

Los principales factores de riesgo que contribuyen a su desarrollo son: obesidad, falta de actividad física, mala alimentación, herencia, preocupaciones o emociones fuertes, envejecimiento y en algunas ocasiones el embarazo.

La diabetes se desarrolla más a menudo en personas de más de 40 años. El páncreas en estas personas usualmente produce poca insulina y el tratamiento consiste en dieta y ejercicio. Esta

diabetes, se denomina **"tipo 2"** o diabetes que NO depende de insulina.

La diabetes **"tipo 1"**, o diabetes que depende de la insulina, usualmente se desarrolla en personas jóvenes. El páncreas no produce insulina y se requieren inyecciones diarias de esta sustancia. La dieta y el ejercicio también son importantes en el tratamiento de la diabetes "tipo 1".

Hay que tomar en cuenta que el hecho de tener diabetes "tipo 1" o "tipo 2" no es para que te sientas triste, ¡anímate! Este régimen, tanto de ejercicio como de alimentación a base de una dieta bien balanceada, nos ayuda a sentirnos mejor sin los trastornos o molestias que se van presentando por edad o por otros padecimientos.

Una DIABETES CONTROLADA permite tener una vida sana y además fructífera.

### **TRATAMIENTO.**

Tú medico te dará un tratamiento conforme al tipo de diabetes que tienes y recuerda que el objetivo es controlar la cantidad de azúcar en la sangre.

Un tratamiento y CONTROL cuidadoso pueden evitar complicaciones a largo plazo.

La llave de un buen control de la diabetes es el balance de la cantidad correcta de los alimentos,

el ejercicio, el mantenimiento del peso corporal deseable y además, si fuesen necesarios, también los medicamentos.

Practicar un deporte, caminar y bailar es un buen ejercicio, sólo debes saber que cantidad y cuando lo haces, para sentirte mejor.



Actualmente las dietas para personas con diabetes ya no privan del placer de la mesa. La mayoría de las veces comerás los mismos alimentos que el resto de la familia. La diferencia esta en las cantidades. Ciertos alimentos como los azúcares deben ser disminuidos.

Como ves es una alimentación como todas, eso si disminuyendo los azúcares y fortaleciendo tu voluntad a través de la disciplina y el esfuerzo, que es lo que hace a los hombres verdaderamente fuertes y valiosos; Algunos conseguirán esto a través de la educación y

otros lo lograremos a través de pruebas duras pero formativas y enriquecedoras que nos pone la vida.

### **SOBRE LA DIETA.**

La dieta utilizada en el tratamiento de la diabetes consiste en comidas regulares bien balanceadas, que te ayudaran a controlar la cantidad de azúcar en tu sangre.

El nutriólogo o dietista te recetara un plan de comidas basado en tus necesidades. Los



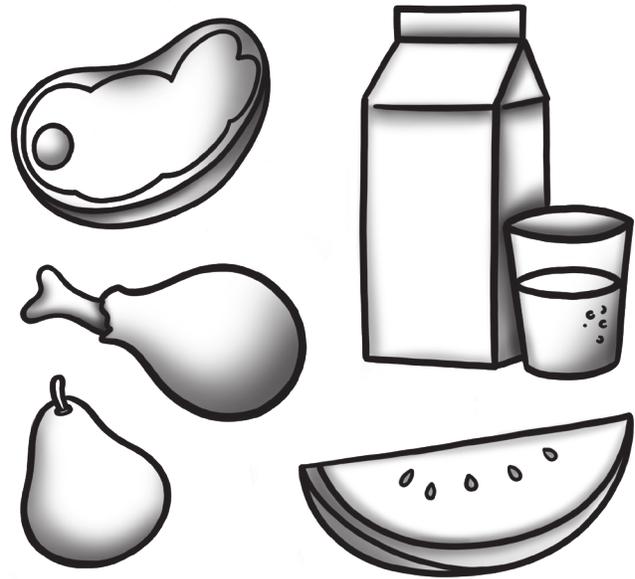
alimentos ricos en azúcar se limitan por que liberan con rapidez azúcar hacia la sangre y se requieren grandes cantidades de insulina para reestablecerte.

### Algunas guías para el control de la dieta:

- 1.- Sigue el plan de comidas recetado.
- 2.- Come a tus horas diariamente.
- 3.- No omitas ninguna comida.
- 4.- Evita los alimentos ricos en azúcar como: miel, dulce, almíbar, pasteles y refrescos que contengan azucares.
- 5.- Evita los alimentos muy grasosos, pueden contribuir al desarrollo de complicaciones.
- 6.- Pregúntale al medico si puedes o no tomar bebidas alcohólicas. El alcohol puede impedir temporalmente el control de la cantidad de azúcar en la sangre. Si alguna vez tomas bebidas alcohólicas, debes hacerlo considerando que eres una persona con diabetes.

Al comer demasiado o inadecuadamente puedes tener alza de azúcar muy seguido y constante, esto afectara a tu organismo y puedes tener complicaciones.

Como ves, la diabetes es complicada pero nosotros somos como dije antes, valientes,



conocedores y ahora sabemos que no es una enfermedad sino una deficiencia orgánica.

### MÁS SOBRE LA DIETA.

- 1.- Lee con detenimiento todas la etiquetas de los alimentos que consumes y requieres.
- 2.- Los alimentos dietéticos no son tan necesarios y pueden ser inapropiados para tu dieta.
- 3.- Cuando comas fuera de casa, sustituye alimentos y porciones apropiados a tu plan de comidas.
- 4.- Si una comida va a demorarse, come tu porción de fruta, jugo o leche a la hora usual de esa comida, así te evitaras un periodo de proporción baja de azúcar en la sangre (hipoglucemia).

5.- El sobrepeso aumenta las necesidades de insulina y complica el control de la diabetes, ¡no te permitas engordar! Además todo el mundo esta a dieta para verse mejor, ¿por qué cuando es por salud, la hacemos de tos? Es esencial que pierdas peso si tienes más kilos de los que debes.



Selecciona tus alimentos entre los que compran para toda la familia.

Aprende a decir NO, sin que se sientan las personas y bloquea tu mente frente a lo que te hace daño, ella se encargara de que ni siquiera se te antoje. Pero si cada vez que ves un dulce dices: ¡ay que ganas de comerlo!, ¡pobrecito de mí!, entonces la dieta te costara como a mí cuando tome esta actitud, el triple de esfuerzo.

Di simplemente en mente ¡no, la verdad es que ni se me antoja tanto! y piensa en otra cosa.

#### **EJERCICIO.**

El ejercicio diario es una parte importante del control de la diabetes y ayuda a:

- 1.- Utilizar la glucosa efectivamente, lo cual reduce la cantidad de insulina requerida.
- 2.- Aumentar la circulación en la sangre por todas partes del organismo.
- 3.- Controlar el peso.
- 4.- Disminuir el estrés.
- 5.- Disminuir las cifras de presión arterial.

Es necesario cuidar la dieta, la insulina y el ejercicio para controlar la cantidad de azúcar en

tu sangre. El ejercicio excesivo sin alimentación adecuada puede reducir demasiado la cantidad de azúcar en tu sangre. Si piensas hacer más ejercicio de lo usual, toma una porción de fruta antes de hacerlo y consulta con el médico.

Como ves, el ejercicio constituye una parte muy importante en el tratamiento de la diabetes. Además de mejorar tu estado físico, el ejercicio favorece la utilización del azúcar

y en consecuencia reduce la necesidad de insulina, así que te sentirás mejor y estarás más saludable.

Aprende a relajarte; cinco veces respira hondo por la nariz en cuatro tiempos, exhala por la boca en 6 tiempos, da buenos resultados. Te recomiendo mucho leer el libro "Como suprimir las preocupaciones" de Dale Carnegie, que a mi me ayudo mucho.



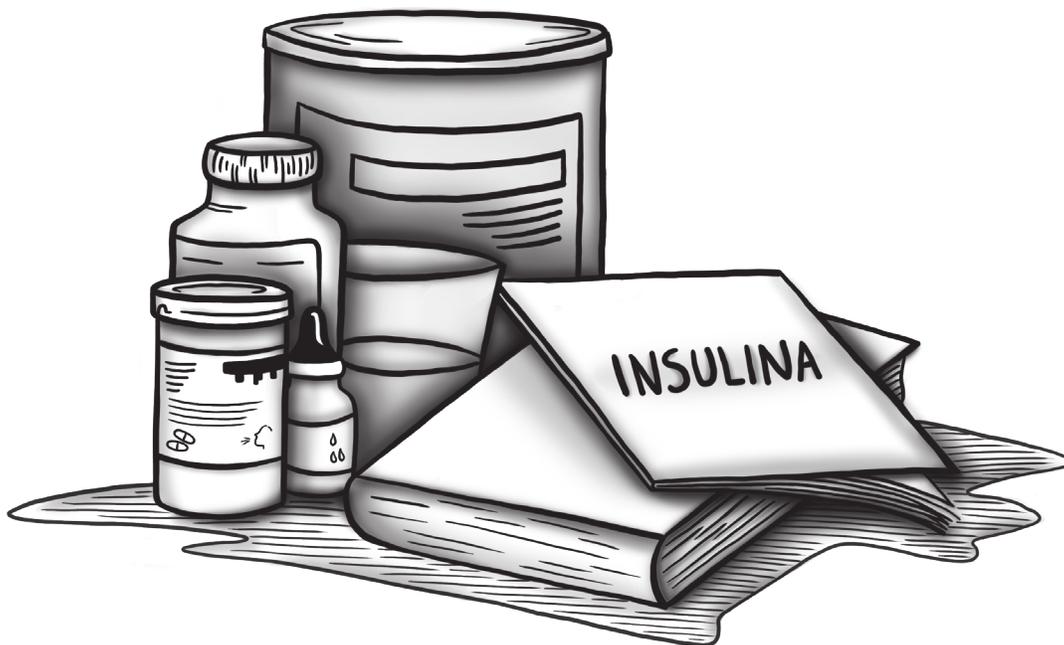
## 3.-MEDICAMENTOS

---

### INSULINA.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas. Esta hormona es una sustancia que ayuda al organismo a regular el aprovechamiento metabólico de los nutrientes, específicamente los azúcares (que dan energía). Las personas con diabetes necesitan comer adecuadamente y sanamente, hacer ejercicio en forma regular y tomar sus medicamentos específicos para conseguir un control adecuado. Se receta insulina para ayudar a controlar mejor los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Si el doctor te ha recetado insulina, debes saber:

- 1.- ¿Qué tipo de insulina es?
- 2.- ¿Cuándo comienza y termina su acción?
- 3.- ¿En cuántas horas se alcanza su máximo nivel de acción?



4.- ¿Cuánta insulina (unidades) necesitas para tu control?

5.- ¿Cuántas veces al día debes inyectarte y de qué tipo?

Algunas personas con diabetes se inyectan insulina para controlar la cantidad de glucosa en la sangre por que su páncreas no produce suficiente insulina.

La insulina debe inyectarse, ya que los jugos digestivos la destruyen si se toma. Es como si a un motor le pones aceite donde va el agua, ¿qué pasa?, ¿funciona bien? no, ¿verdad? Así sería la insulina tomada.

En realidad nos impresionan mucho las inyecciones, pero piensa que si te dieras un pellizco hasta te dolería más.

Las primeras parecen terribles, después ya ni las sientes. No pongas tensa la parte donde vayas a inyectarte, si no relajada, flojita, pues así duele menos. El chiste es que la inyección de insulina y el hacerte tus pruebas lleguen a formar parte de

la rutina diaria, como lavarte los dientes, peinarte, bañarte, etc. ¡Que se vuelva casi automático!, ¡que ya ni importancia le des!, que te sientas feliz, no triste.

Las insulinas modernas son en realidad medicamentos muy efectivos en ayudarte a controlar tus niveles de azúcar en la sangre.

### TIPOS DE INSULINA.

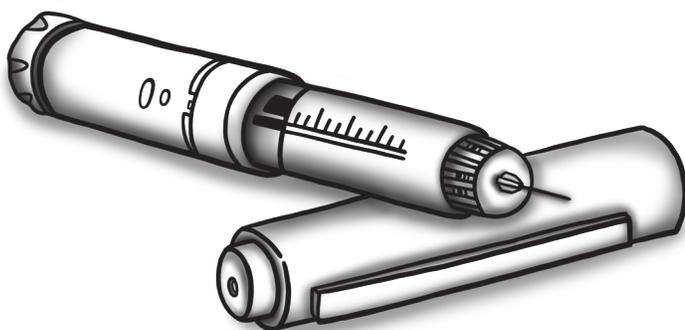
Durante mucho tiempo los requerimientos de insulina fueron cumplidos con el refinamiento de la insulina bovina y porcina.

Sin embargo, en la actualidad esta insulina para los pacientes que la requieren se crea de manera sintética, en el laboratorio, lo que nos da muchas ventajas como pacientes, ya que disminuyen las reacciones alérgicas y se mejora el control de la glucosa.

Los tipos de insulina se pueden dividir en tres grandes grupos:

**1.- Prandiales o Bolo:** Se inyectan un poco antes de las comidas, preparan el cuerpo para la carga de azúcar que se habrá de ingerir.

**2.- Basales:** Las que se inyectan una vez al día, su acción previene de elevaciones a lo largo de más de 12 horas.



**3.- Premezclas:** Alguna combinación de cualquiera de las anteriores, en presentaciones ya disponibles.

## TIEMPOS DE ACCIÓN.

### ***Insulinas de Acción Ultrarrápida***

El inicio de su efecto se da entre los 5 y 15 minutos, su actividad máxima es a la hora y la duración de acción es de 4 horas. (Glulisina, Aspart, Lispro (Humalog)).

La insulina humana regular. Comienza su efecto a los 30 minutos y la duración de su actividad permanece de 5 y 8 horas.

### ***Insulinas de Acción Intermedia***

NP: tiene un inicio de acción de 1 a 3 horas. La actividad máxima es a las 6 horas y permanece activa de 14 a 16 horas.

### ***Insulinas de acción prolongada (lenta)***

Ésta insulina tiene su inicio de 4 a 6 horas y permanecen activas por más de 30 horas.

La insulina Glargina y Detemir inician su acción entre 1 y 2 horas, no producen picos y mantienen su actividad de 20 a 24 horas.

### ***Hay insulinas combinadas como:***

- ***Humolin 70/30***

Tiene 70% de insulina intermedia y 30% de



insulina rápida.

- ***Humolin 80/20***

Tiene 80% de insulina intermedia y 20% de insulina rápida.

- ***Humalog mix 25***

Tiene 25% de insulina Lispro y 75% de insulina NPH.

INSULINA *INSULINAS ANÁLOGAS	NOMBRE COMERCIAL	INICIO DE ACCIÓN	PICO	DURACIÓN
<i>PRANDIAL (BOLO)</i>				
<b>a. Ultrarrápida</b> Aspart* Lispro* Glulisina*	NovoRapid Humalog Shortant	5 - 15 Min. 5 - 15 Min. 5 - 15 Min.	30 - 90 Min. 30 - 90 Min. 30 - 90 Min.	4 - 5 hrs. 4 - 5 hrs. 4 - 5 hrs.
<b>b. Rápida</b> Regular	Novolin R	30 - 60 Min	2 - 4 hrs.	6 - 8 hrs.
<i>BASAL</i>				
<b>a. Larga</b> Detemir* Glargina*	Levemir Lantus	2 - 4 hrs. 2 - 4 hrs.	Sin picos. Sin picos.	24 hrs. 24 hrs.
<b>b. Intermedia</b> NPH	Novolin N	2 - 4 hrs.	4 - 10 hrs.	10 - 16 hrs.
<i>PREMEZCLA</i>				
Aspart bifásica 70/30* Lispro mix 75/25* Insulina humana 70/30	Novo Mix 30 Humalog Mix 25 Novolin 70/30	5 - 15 Min. 5 - 15 Min. 30 - 60 Min.	30 - 90 Min. 30 - 90 Min. 2 - 4 hrs Min.	10 - 16 hrs. 10 - 16 hrs. 10 - 16 hrs.

## INYECCIÓN DE LA INSULINA.

Para la preparación de una inyección de insulina de un solo tipo, necesitaras lo siguiente:

- Jeringuilla para insulina y aguja estériles.
- Tu insulina.
- Un pedazo de algodón humedecido con alcohol.

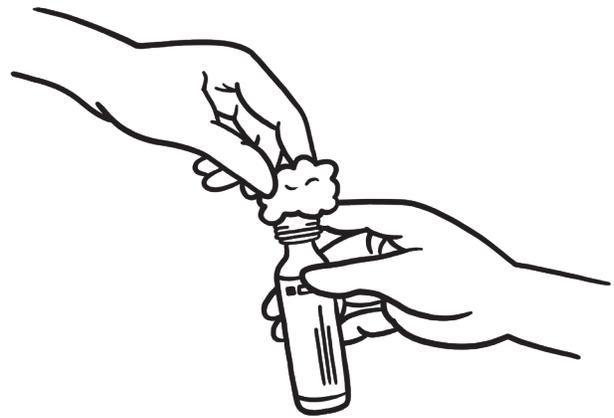
Sigue estos pasos:

- 1.- Las jeringuillas de insulina vienen graduadas en unidades. Cerciórate que sea la jeringuilla y la graduación adecuada, ya que existen en 30, 50 y 100 unidades.
- 2.- Lávate las manos.

3.- Haz rodar suavemente varias veces el frasco de insulina entre las palmas de las manos para mezclarla. Ten la seguridad de que se ha mezclado por completo. NO AGITES EL FRASCO.



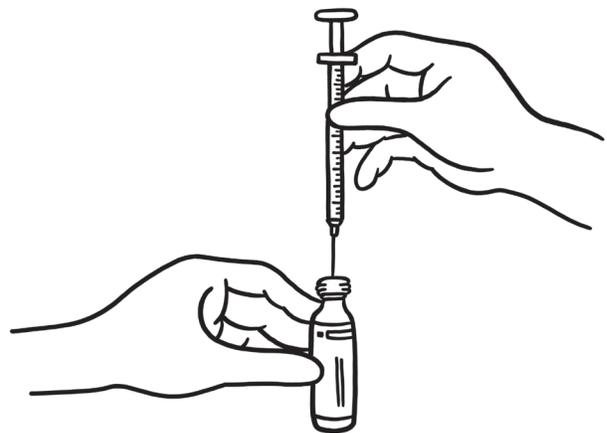
4.- Limpia la tapa del frasco con el pedazo de algodón humedecido con alcohol.



5.- Aspira aire dentro de la jeringa sacando el embolo para atrás. La cantidad de aire debe ser igual a tu dosis de insulina.

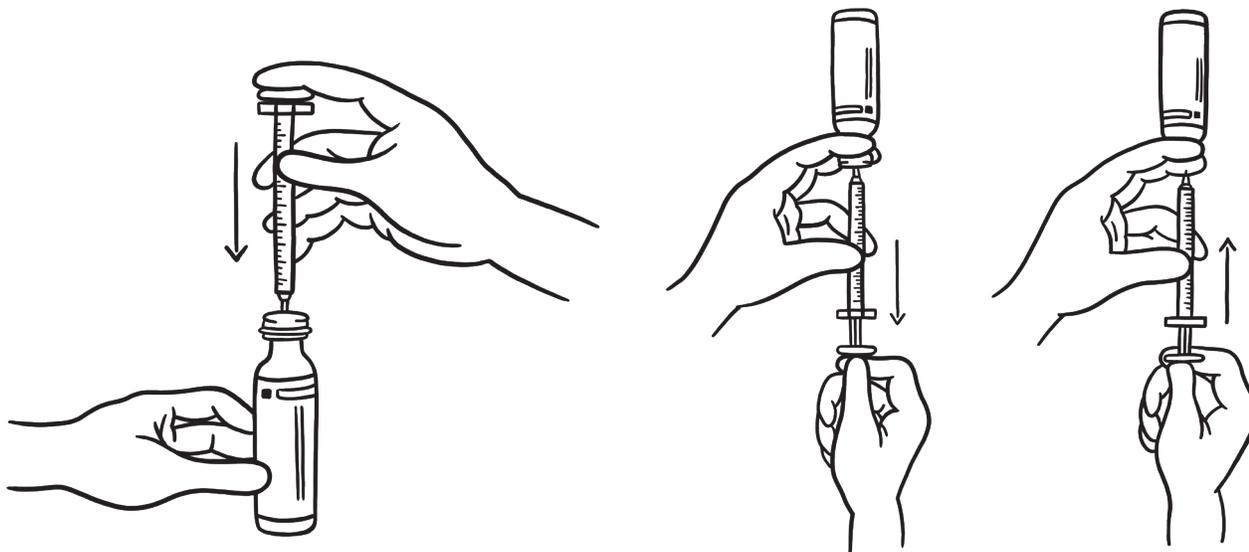


6.- Retira el protector del plástico de la aguja. Encaja la aguja a través de la tapa de hule del frasco de insulina.



7.- Empuja el embolo hacia adentro. El aire que se inyecta en el frasco facilitara la extracción de la insulina con la jeringuilla.

8.- Invierte el frasco y la jeringuilla con una mano. Cerciorándote de que la punta de la aguja esté sumergida en la insulina. Podrás mover el embolo con la otra mano. Saca el embolo para atrás lentamente para pasar la insulina a la jeringuilla.



9.- Verifica que no haya burbujas de aire, el aire no hace daño, pero por una burbuja de aire demasiado grande reduce la dosis de insulina. Para eliminar las burbujas de aire vuelve a inyectar la insulina en el frasco y a medir la dosis correcta de insulina.

10.- Comprueba tu dosis. Tira del frasco para separarlo de la aguja. Cubre la aguja con su protector o coloca la jeringuilla de tal modo que la aguja no toque nada.

### ¡IMPORTANTE!

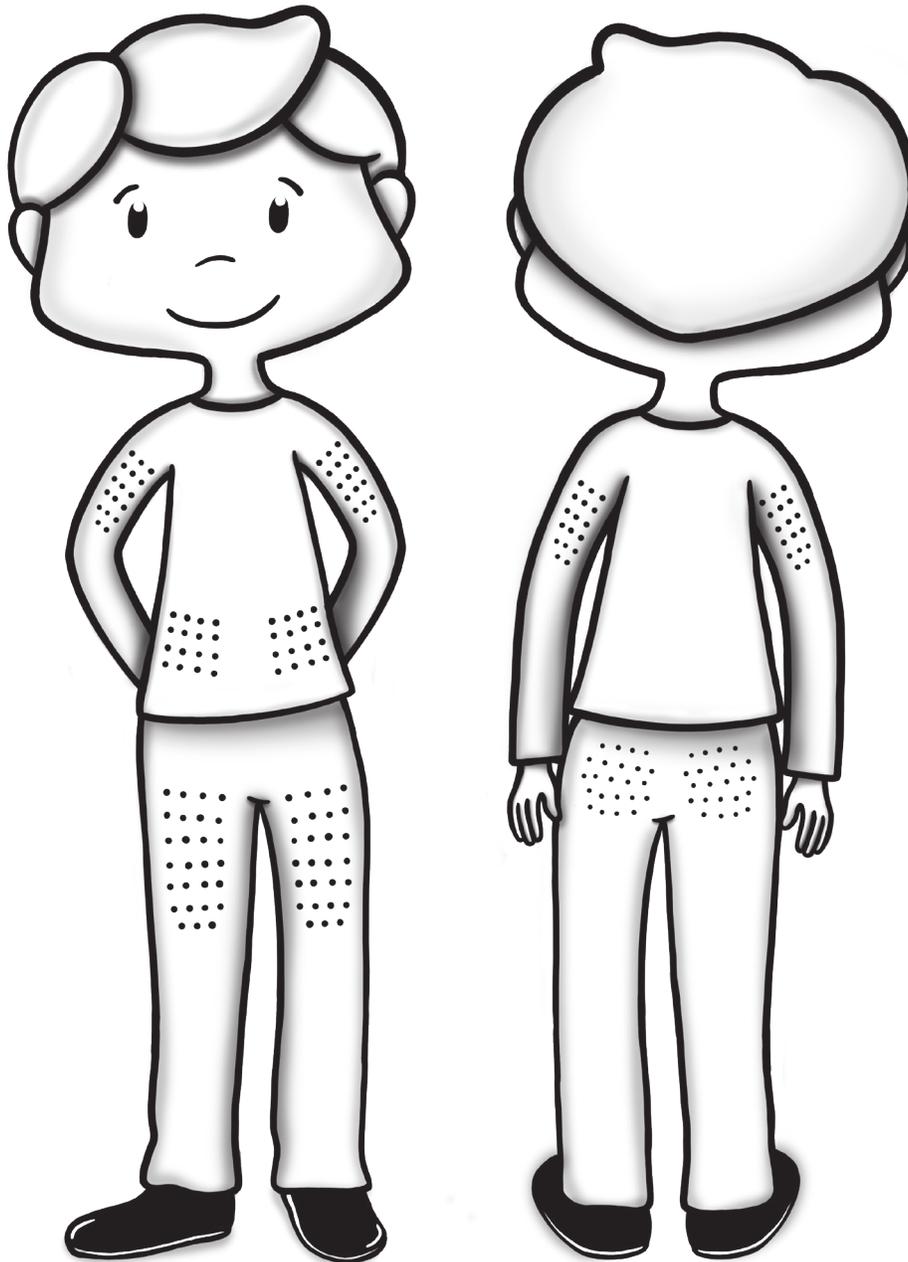
**En caso de que utilices cartuchos de insulina con sistemas de inyección tipo pluma en lugar**

**de frascos de insulina y jeringuilla, sigue las instrucciones del fabricante de la pluma. En algunos países, por su comodidad, la pluma se usa cada día más en lugar de la jeringuilla. Pregunta a tu médico, puede ser útil para ti.**

La insulina debe inyectarse en las áreas que tienen una capa de grasa bajo la piel y están libres de vasos sanguíneos grandes y nervios, como se ve en los dibujos.

Evita inyectar cerca de contenturas, área de la ingle, ombligo y línea media del abdomen. Trata de No lesionar los tejidos, esto puede impedir la absorción de la insulina.

- 1.- Cambia diariamente el lugar de la inyección.
- 2.- Ponte las inyecciones siguientes en la misma área con una separación de 2 cm entre cada una.
- 3.- Utiliza todos los sitios posibles.
- 4.- Recuerda y traza una línea imaginaria donde te inyectes cada día.
- 5.- Leva un registro de los sitios de inyección.



Es importante que todas las personas diabéticas se familiaricen con la insulina y su administración.

1.- Limpia la piel con un algodón humedecido con alcohol.



2.- Estabiliza la piel estirándola o apretando y levantando un área grande de la piel.



3.- Sujeta la jeringuilla como si fuera un lápiz. Encaja la aguja directamente en la piel, cerciorándote de encajar toda la aguja.



4.- Para inyectarte la insulina, empuja el embolo hasta el fondo.



5.- Sujeta el algodón humedecido con alcohol cerca de la aguja, no hagas presión por que el algodón absorbe la insulina.



6.- Usa jeringa desechable una sola vez para asegurar su esterilidad. Destruyela según las instrucciones.



## CUIDADOS QUE DEBEN TENERSE CON LA INSULINA.

Debes conservar la insulina en un lugar frío, preferiblemente en un refrigerador, aunque esto no es absolutamente necesario. Trata de evitar las temperaturas altas o bajas; por ejemplo, no dejes que la insulina se congele o se quede en la luz directa del sol ni dentro de algún medio de transporte en verano.

No uses el frasco de insulina después de la fecha de expiración impresa en la etiqueta.

Cuando se viaja, la insulina puede sacarse del refrigerador y colocarse mientras esta fría en una maleta en medio de la ropa. La ropa sirve de aislamiento y la mantiene en buen estado durante varios días.

La insulina también puede llevarse en un termo. Si se conserva el frasco de insulina en el refrigerador durante la noche y si se coloca en el termo justo antes de partir, el frasco permanecerá frío durante varios días.

Ahora conoces mas acerca de la insulina, su cuidado y su uso, no abuses de ella. Con una dieta bien llevada veras los resultados de inmediato.

Analiza bien, ya que no usar adecuadamente la insulina y comer lo que no debes, te lleva al coma diabético que puede ser mortal o al coma hipoglucemico.

La diabetes puede originar complicaciones, por lo tanto CONÓCELA.



## 4.-EXÁMENES

### HEMOGLOBINA GLICOSILADA.

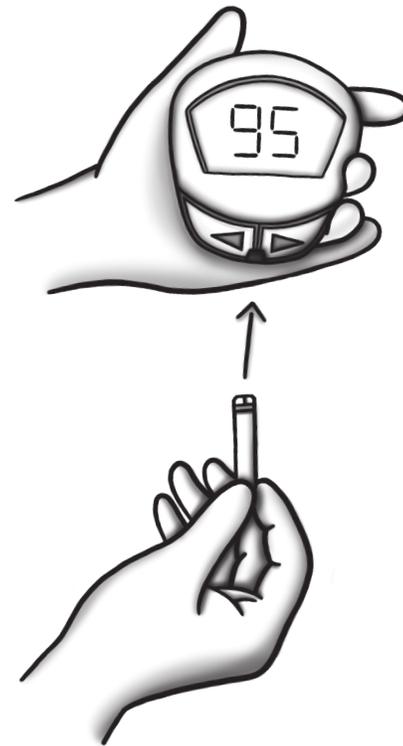
La Hemoglobina glicosilada nos permite saber si las personas que viven con diabetes han alcanzado un adecuado control de sus niveles de azúcar en los últimos tres meses, la meta ideal es de 7%, cualquier cosa por arriba de ésta cifra significa que has andado alto de azúcar. Esta prueba se hace en el laboratorio por medio de una muestra de sangre.

### PRUEBAS DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) EN LA SANGRE.

Algunas personas que padecen diabetes miden la glucosa en la sangre para determinar como su diabetes esta siendo controlada. La prueba se lleva acabo comparando las tiras reactivas con una tabla colorimétrica para obtener una lectura aproximada de la proporción de la glucosa en la sangre. Otra forma que te indicará la proporción exacta de glucosa circulante, se logra cuando pones la tira reactiva en un aparato portátil y ésta te indicará el resultado en un corto tiempo.

### APARATO PORTÁTIL PARA MEDIR LA GLUCOSA EN LA SANGRE, CAPILAR.

Este aparato es de gran ayuda pues es mas exacto, aunque no es indispensable. Si puedes



cómpralo, si no, también con las tiras reactivas lograras muy buenos resultados.

Tu vida puede ser una enseñanza, un testimonio de una vida normal y aprovechada al máximo, por supuesto tú eres afortunado porque sabes que eres una persona con diabetes y tu diabetes ha sido descubierta y será regulada. Eres afortunado ya que, si sigues al pie de la letra las instrucciones de tu medico, podrás hacer las mismas cosas de antes y además gozar de mejor salud que muchas personas, que al no haber recibido ninguna advertencia, agotan sus organismos y debilitan sus reservas físicas.

## 5.-COMPLICACIONES Y CÓMO CONTROLARLAS

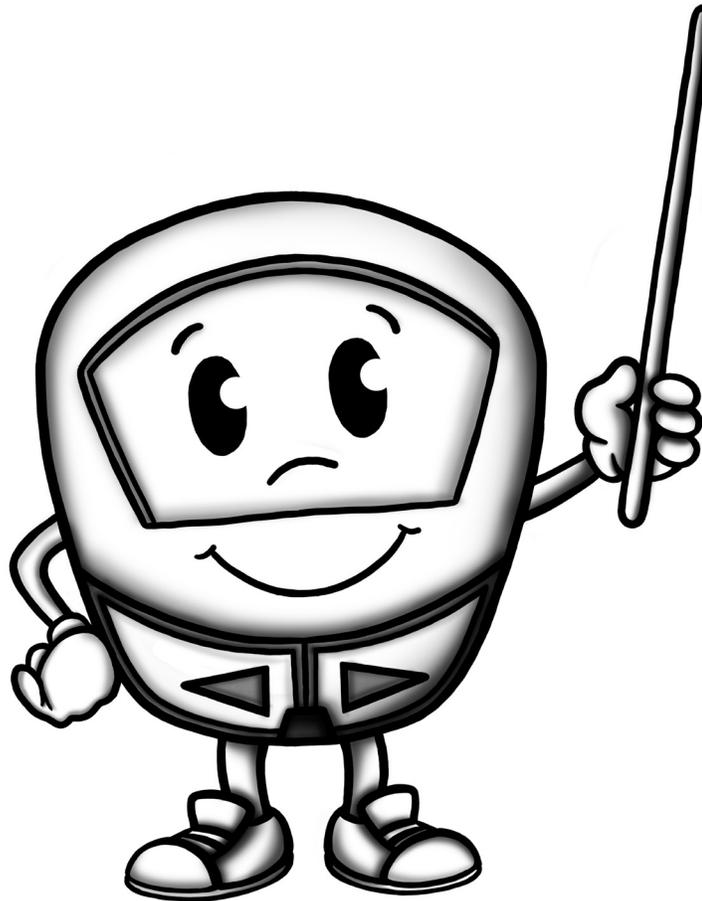
---

### SI SOY RESPONSABLE CON MI CUIDADO.

- Puedo llevar una vida normal.
- Puedo casarme.
- Puedo tener hijos.
- Puedo llevar una dieta sana.
- Puedo hacer ejercicio.
- Puedo desempeñar cualquier ocupación.
- Puedo llevar una vida sexual normal.
- Puedo estudiar.

### SI NO LO SOY.

- Puedo tener un coma diabético.
- Puedo tener infecciones.
- Me debo inyectar más insulina.
- Puedo tener complicaciones en el riñón, corazón, etc.
- Me puede dar gangrena.
- Puedo tener problemas con mi vida sexual.



**HIPOGLUCEMIA (Baja de azúcar en la sangre).**

*Hipo = baja*

*Glucemia (glucosa) = azúcar en la sangre*

Una baja de azúcar tiene lugar cuando hay demasiada acción de insulina y muy poca azúcar en la sangre (por que comiste menos o hiciste ejercicio de más)

**SÍNTOMAS DE UNA HIPOGLUCEMIA:**

Los síntomas se desarrollan rápidamente dentro de 15 minutos a una hora y varían según la persona:

- 1.- Temblor, sudor, cabeza liviana.
- 2.- Corazón acelerado, palpitaciones.
- 3.- Hambre.
- 4.- Cambio de humor.
- 5.- Irritabilidad.
- 6.- Adormecimiento de los labios de la lengua.
- 7.- Piel pálida, debilidad, piel húmeda.
- 8.- Llanto.
- 9.- Pesadez, dolor de cabeza.

Si no se tratan con prontitud, estos síntomas de hipoglucemia pueden progresar a:

- 1.- Vértigo.
- 2.- Pérdida de la coordinación, arrastre de las



palabras al hablar.

- 3.- Confusión, pérdida del conocimiento.
- 4.- Convulsión.

*UNA BAJA DE AZÚCAR NOCTURNA PUEDE CAUSAR:*

- 1.- Sueño o sudor excesivo.
- 2.- Dolor muy fuerte de cabeza por la mañana.

Adáptate a una vida regular y ordenada.

La persona con diabetes debe ser ordenada, cuidadosa y llevar siempre un dulce, un caramelo o una pastilla de glucosa para evitar una baja de azúcar y comérselo inmediatamente en el momento en que empiecen a presentarse algunos de estos síntomas ¡no esperar!

**HIPERGLUCEMIA** (*Alta de azúcar en la sangre*).

*Hiper = Alta*

*Glucemia (glucosa) = azúcar en la sangre*

La meta de tu tratamiento es el control de la glucosa (azúcar) en tu sangre.

Es muy importante que sepas las cosas, los síntomas y tratamiento de la hiperglucemia y como la puedes evitar. Cuando la diabetes esta mal controlada o fuera de control, la proporción de glucosa en la sangre se eleva. Esto se llama hiperglucemia.

*SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA HIPERGLUCEMIA.*

- 1.- Orina excesiva.
- 2.- Bastante sed.
- 3.- Debilidad y fatiga.
- 4.- No ves bien.
- 5.- Mareos.



6.- Pruebas en la sangre y orina que marcan azúcar elevada.

La hiperglucemia (azúcar alta) muy seguida o constante te puede dar complicaciones; Te puede afectar los nervios, los vasos sanguíneos y otros tejidos del organismo.

La hiperglucemia y la fiebre pueden provocar deshidratación. Si no tienes apetito trata de ingerir por lo menos los siguientes alimentos: leche, helado y jugo de frutas. De esta manera evitaras que se presente la hiperglucemia.

#### Causas.

- 1.- Dieta inadecuada.
- 2.- Omisión de medicamentos o insulina.
- 3.- Infecciones.
- 4.- Insulina o medicamentos caducos.
- 5.- Falta de ejercicio.
- 6.- Problemas emotivos.

#### CORREGIR TU ERROR.

Si te comes un dulce en la mañana, no importa, no sigas, detente y no por eso sigas comiendo, no caigas y levántate. Ten tus compensaciones por ejemplo:

- 1.- Ve al cine.
- 2.- Escucha música.
- 3.- Compra una revista o un libro.
- 4.- Lee el periódico.

5.- Visita a un amigo.

6.- Come lo adecuado.

7.- Camina, etc.

#### COMA DIABÉTICO Y CETOACIDOSIS.

#### COMPLICACIONES DE EMERGENCIA



Las personas con diabetes tipo 2 que no necesitan de la insulina, por que pueden controlar la cantidad de glucosa en la sangre con dieta y pastillas, generalmente no corren el riesgo de desarrollar CETOACIDOSIS, (cuerpos cetónicos en la orina), ni tampoco reacciones insulínicas.

La diabetes tipo 1, que depende de la insulina y que no se le inyecta insulina conforme a lo recetado, es decir la diabetes no controlada prolongada, puede conducir a CETOACIDOSIS o hasta un COMA DIABÉTICO.

El coma diabético es causado por no aplicar adecuadamente la insulina, esto impide al organismo usar glucosa en la sangre para tener energía. En lugar de glucosa, el organismo comienza a quemar grasa y termina formando sustancias demonizadas "cetonas".

El coma diabético no tratado puede ser fatal.

La cetoacidosis y el coma diabético se tratan con insulina y muchos líquidos, la hospitalización es necesaria.

***La diabetes no es un enemigo de su salud, la diabetes tipo 2 ha aumentado a consecuencia de los cambios en la civilización por el uso de carbohidratos refinados.***

***Es fácil vivir con diabetes si sabes cómo.***  
**CETOACIDOSIS.**

#### **SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA CETOACIDOSIS:**

- 1.- Pruebas de orina positivas para azúcar y cetonas.
- 2.- Orina y sed excesiva.
- 3.- Debilidad, fatiga y pérdida de peso.
- 4.- Enrojecimiento de la piel y deshidratación.
- 5.- Dolor de estomago, nauseas y vomito.



- 6.- Visión borrosa.
- 7.- Respiración profunda rápida, aliento con olor a fruta o cetona.
- 8.- Somnolencia y pérdida del conocimiento.
- 9.- Sequedad de boca, lengua y mucosa.

Como decíamos la cetoacidosis se trata con insulina y líquidos y la hospitalización es necesaria.



#### **MEDIDAS PREVENTIVAS.**

- 1.- Toma las medicinas conforme a lo recetado.
- 2.- Recuerda, durante una enfermedad o tensión física, puede ser que la dosis de insulina sea inadecuada.
- 3.- Lleva bien tu plan de comidas.
- 4.- Haz ejercicio cotidianamente.
- 5.- Examina la orina y la sangre, avísale al medico sobre proporciones de azúcar o cetonas altas (en la orina).
- 6.- Avísale al medico cuando enfermes.

Debes tener siempre a la mano insulina de reserva. Que nunca te den nada de beber o comer si hay pérdida del conocimiento, podrías asfixiarte.

#### **ARTERIOSCLEROSIS.**

Esta afección, endurecimiento de las arterias, es común con el envejecimiento. La arteriosclerosis tiende a presentarse mas pronto en la persona con diabetes que la persona que no tiene diabetes. Debes ver al medico si notas cualquiera de estos síntomas:

- 1.- Sensación anormal o extraordinario frío en los pies o las manos, hormigueo, ardor o dolor a causa de una disminución de circulación sanguínea.
- 2.- Molestias cardiacas de cualquier clase.
- 3.- Manchas violáceas o negras en los dedos de las manos o pies (gangrena).

- 4.- Episodios cerebro-vasculares, desmayos, pérdidas bruscas y trastornos de conocimiento.
- 5.- Molestias al orinar, sangre en la orina. Etc.

### **NEFROPATÍA.**

Un mal control de la diabetes puede provocar que el riñón pierda su capacidad de filtrar adecuadamente.

#### *SÍNTOMAS:*

La enfermedad de los riñones no presenta síntomas hasta que están seriamente dañados.

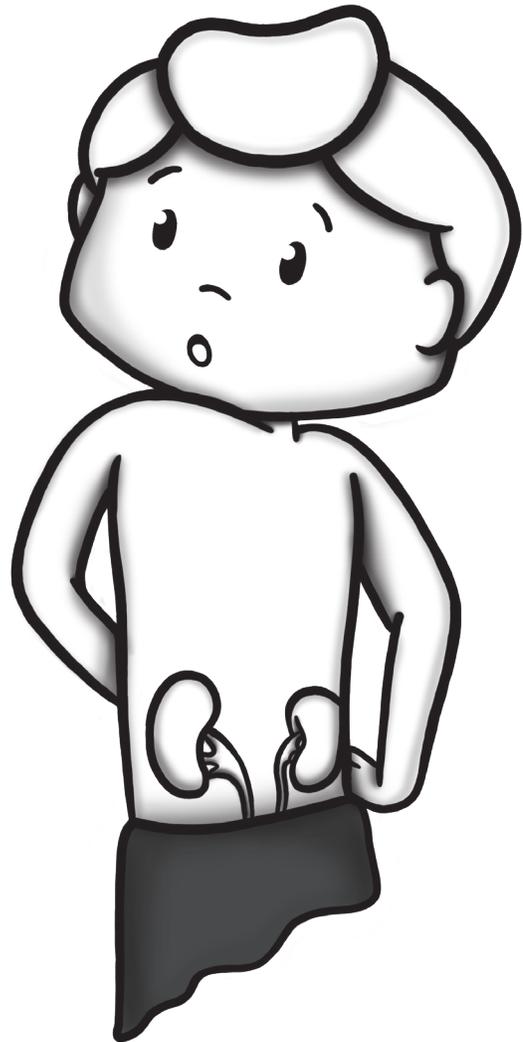
#### *¿CÓMO PREVENIRLA?*

- 1.- Mantén los niveles de glucosa en la sangre controlados.
- 2.- Mantén tu presión arterial baja.
- 3.- No fumes.
- 4.- Trata inmediatamente las infecciones de vías urinarias.
- 5.- Lleva una alimentación saludable.

El primer manual editado fue insuficiencia renal crónica, en él encontrarás información clara y completa sobre todo lo referente al riñón escrito por la señora Soumaya Domit de Slim.

### **NEURITIS.**

La glucosa alta en forma constante, desarrolla neuritis y otras complicaciones. La neuritis es una manifestación relativa a los nervios y se



traduce en insensibilidad, dolor con hormigueo y debilidad muscular. Se corrige obteniendo niveles de glucosa normales.

### **PIEL.**

Aun las heridas más simples y superficiales merecen cuidados especiales. Pueden aparecer furúnculos, diviesos o cualquier otra infección pustulosa de la piel. Las heridas pueden cicatrizar con lentitud. Todas estas manifestaciones de la

piel aparecen fácilmente en las personas con diabetes porque el azúcar en los tejidos crea un medio favorable para el desarrollo de los microorganismos.

### **CAMBIOS EN LA VISTA.**

La retina es un tejido que recubre la parte interna del ojo y que capta las imágenes enviando la información al cerebro para su reproducción. La dificultad para ver es comúnmente producida en la persona con diabetes por defectos de refracción, cataratas o retinopatía. Solo el medico puede descubrir esta ultima complicación, mediante un estudio especial del fondo del ojo.

### **RETINOPATÍA DIABÉTICA.**

#### *¿CÓMO PREVENIRLA?*

- 1.- Mantén el control de la glucosa sanguínea.
- 2.- Deja de fumar.
- 3.- Visita al oftalmólogo por lo menos una vez al año.
- 4.- Realízate un estudio de fondo de ojo.
- 5.- Toma tu presión ocular.

Debes cuidar tu vista, vigilando cualquier ardor o dolor en tus ojos, esto también quiere decir la disminución de azucares grasas y harina. Por lo menos una vez al año visita al oftalmólogo aunque no haya molestia.

### **INFECCIONES.**

Una persona con diabetes es más susceptible a las infecciones que otras personas y más aun



cuando tienes descontrolada el azúcar. Esto se debe en parte a que el elevado contenido de azúcar en los fluidos y tejidos orgánicos favorece el desarrollo bacteriano. Como en las personas diabéticas, las infecciones de la piel tienen especial tendencia a producirse, aun la herida mas insignificante debe ser objeto de cuidado.

### PROBLEMAS EN LOS PIES.



La reducción en la circulación sanguínea también afecta a los pies.

### ¿CÓMO PREVENIR?

- 1.- No camines descalzo.
- 2.- No uses ligas en las piernas.
- 3.- No uses antisépticos fuertes ni bolsas de agua caliente en los pies, usa zapatos cómodos.
- 4.- Corta tus uñas en forma recta y no cortes los callos.
- 5.- Revisa diariamente tus pies con un espejo, para buscar úlceras, cortaduras o cambios de color.
- 6.- Visita a tu medico podiatra regularmente.

### GANGRENA.

Esta grave complicación en la diabetes puede presentarse después de infecciones o heridas en las extremidades. La gangrena constituye un peligro particular para la persona con diabetes con circulación insuficiente o sensibilidad disminuida. La gangrena es la destrucción completa de la vida en una parte del cuerpo.

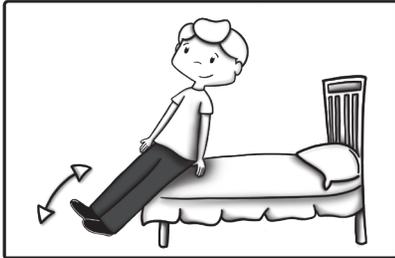
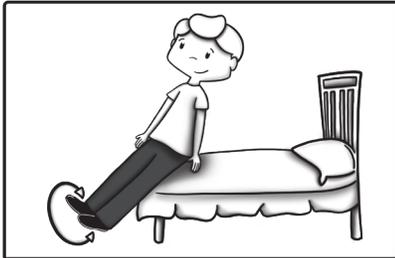
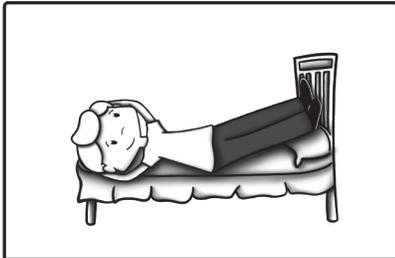
A medida que la persona con diabetes envejece debe tener mayor cuidado con sus extremidades, especialmente en pies y piernas, por que la diabetes tiende a impedir la circulación de la sangre. Esto no sucederá si tiene el aseo debido, si vigilas y aseas tus pies diariamente, no andando descalzo, ni usando ligas que presionen tus piernas.

## CONTROL.

El control Diario de tu diabetes depende principalmente de ti. Nadie puede ayudarte tanto como tu mismo. El control de la diabetes requiere destreza y conocimiento sobre lo siguiente:

- 1.- Determinación de la proporción de glucosa en la sangre.
- 2.- Pruebas en la orina: colesterol, albúmina, etc.
- 3.- Inyección de insulina.
- 4.- Complicaciones de emergencia.
- 5.- Cuidado general de la salud.

Tener diabetes bajo control es adquirir una serie de NUEVOS HÁBITOS y quizás eliminar algunos viejos.

<p><i>PRACTICA DIARIAMENTE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS CUANTAS VECES TE LO RECOMIENDE TU MÉDICO</i></p> <hr/> <p>ESTANDO ACOSTADO O SENTADO A LA ORILLA DE LA CAMA, FLEXIONA Y EXTIENDE LOS PIES</p> <hr/> <p>DESPUÉS EJECUTA MOVIMIENTOS EN CÍRCULO</p> <hr/> <p>DURACIÓN: 3 A 5 MINUTOS</p> <hr/> <p>ESTANDO ACOSTADO PON LOS PIES EN ALTO APOYÁNDOLOS EN UNA ALMOHADA O TOALLA GRUESA...</p> <hr/> <p>ESTO POR 10 A 15 MINUTOS CADA DÍA</p>	  	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">Z</span>  <span style="font-weight: bold;">NO</span> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">D</span>  <span style="font-weight: bold;">NO</span> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">L</span>  <span style="font-weight: bold;">NO</span> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">C</span>  <span style="font-weight: bold;">NO</span> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">A</span>  <span style="font-weight: bold;">NO</span> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">B</span>  <span style="font-weight: bold;">NO</span> </div>	<p><i>CON RELACIÓN AL CUIDADO DE LOS PIES, HAY COSAS QUE NO DEBEN HACERSE</i></p> <hr/> <p>NO USES ZAPATOS APRETADOS</p> <hr/> <p>NO ANDES DESCALZO</p> <hr/> <p>NO USES LIGAS EN LAS PIERNAS, NI CALCETINES DEMASIADO APRETADOS</p> <hr/> <p>NO TE CORTES LOS CALLOS</p> <hr/> <p>NO USES ANTISÉPTICOS FUERTES</p> <hr/> <p>NO USES BOLSAS DE AGUA CALIENTE EN LOS PIES</p>
--	--	---	--

*Requiere: Tiempo - Esfuerzo - Trabajar duro (cosas difíciles, pero que valen la pena)*

Es importante plantear una serie de metas realizables y a corto plazo.

**EJEMPLO:**

Monitoreo en casa: ¿Me siento mejor?  
Voy a examinar la orina 4 veces al día.  
Voy a caminar 1 kilómetro diario.  
Voy a caminar una cuadra diaria.

**CONTROL.**

Alimentación.  
Ejercicio.  
Medicamentos.  
Revisión del nivel de azúcar.

**TENER UN RECORDATORIO A LA MANO.**

La vida satisfactoria de la persona con diabetes depende del orden que ponga en su propia vida. La higiene personal, que normalmente se da por aceptada adquiere especial atención ahora.

Son muy importantes el cuidado de tu dentadura, la piel, la regularidad de las evacuaciones intestinales, el reposo y sueño adecuados, así como los ejercicios físicos livianos y regulares.

Lo más importante es la circulación de la sangre

especialmente en las piernas y los pies; por esto recomiendo caminar, bailar y hacer deporte.

Fumar un cigarrillo puede causar un espasmo en la sangre por una hora. Si tu quieres tener tus pies y brazos sanos, NO FUMES.

La complicación grave de la arterosclerosis y el desarrollo de la gangrena por lo general pueden evitarse si la persona con diabetes observa lo que dice en las siguientes páginas.

Recuerda debes prestar atención a las siguientes complicaciones:

- Arteriosclerosis.
- Nefropatía.
- Neuritis.
- Problemas en la piel.
- Cambios en la vista.
- Daños a los ojos (Retinopatía diabética).
- Infecciones.
- Problemas con los pies.
- Gangrena.

## 6.-EL FUTURO DEPENDE DE TI

---

### **PUEDES VIVIR UNA VIDA PRÁCTICAMENTE NORMAL.**

A diferencia de lo que ocurre con otras enfermedades, la diabetes NO puede ser tratada solo por el medico. El debe contar con los conocimientos de tu enfermedad que tú debes tener como paciente, y con la capacidad y voluntad para mantener dominada la diabetes.



La ciencia moderna ha conseguido hacer posible que puedas ejercer este dominio con relativa facilidad.

Aunque tengas diabetes, puedes llevar una vida casi normal, saludable y productiva con solo aprender a ejecutar algunos exámenes sencillos, equilibrar tu dieta diaria, ejercitarte adecuadamente y recibir cada día el medicamento prescrito.

Si cooperas con tu medico y le informas lo mas que puedas sobre lo que te afecta, la diabetes nunca será una pesada carga para ti, al contrario te ayudará y servirá a llevar una vida totalmente sana.

Hoy en día, las personas con diabetes trabajan activamente y con todo éxito en ocupaciones, negocios y profesiones de toda clase y hasta participan exitosamente en una gran variedad de deportes.

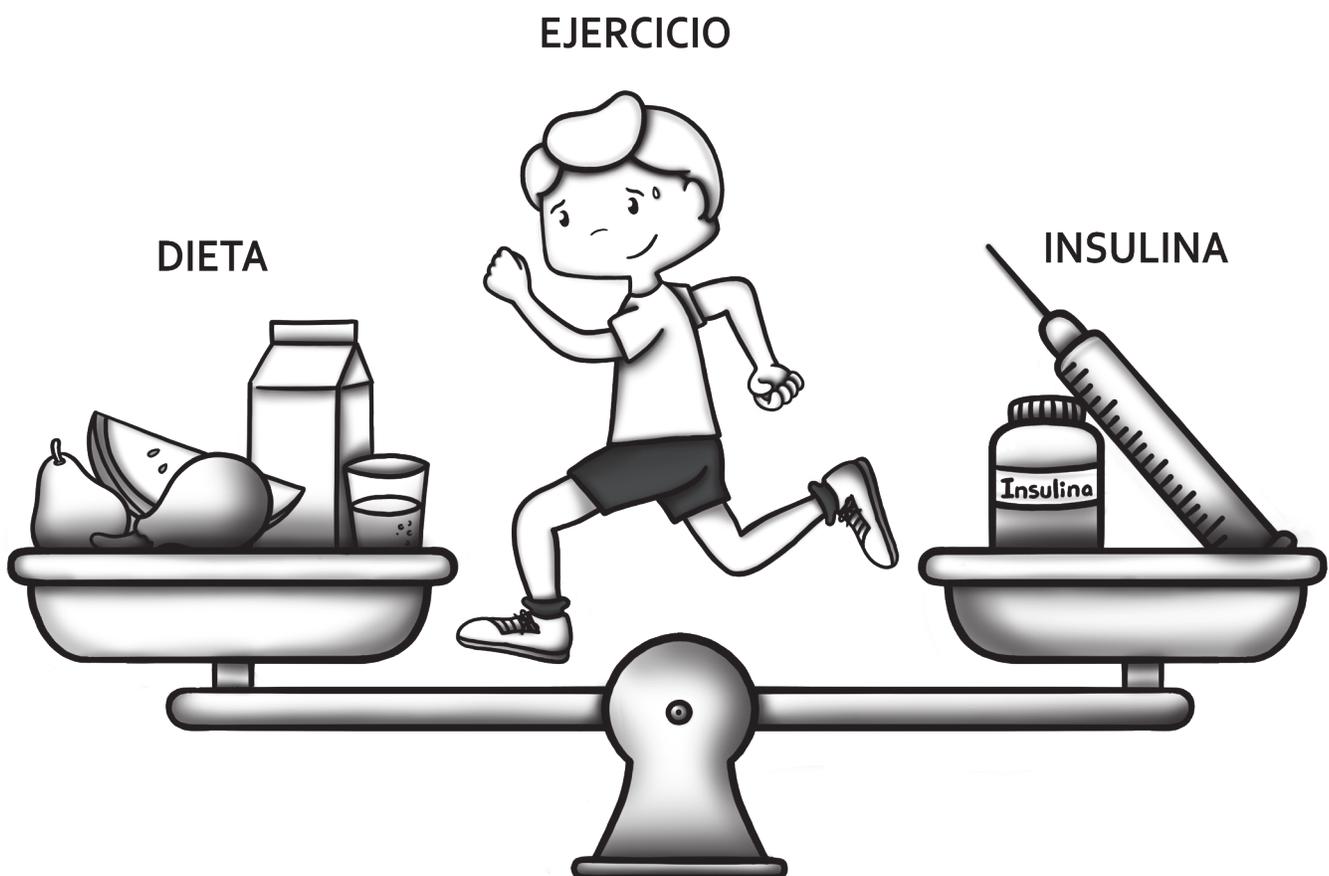
Numerosas personas han vivido muchos años llenos de provechosa actividad teniendo diabetes.

Antes del descubrimiento de la Insulina la diabetes era una enfermedad temida, que no solo impedía gozar de la vida sino que constituía una amenaza para la existencia.

En consecuencia, es concebible que puedas en realidad prolongar tu existencia. Para alcanzar esta meta tienes a tu disposición algunas de las conquistas más grandes de la tecnología y avances de la medicina moderna.

### EDUCACIÓN PERMANENTE.

La diabetes en estos momentos es un problema de salud pública, por ello la Secretaria de Salud, IMSS, ISSSTE, Departamento militar de salud, hospitales privados y la Federación Mexicana de



Diabetes A.C., cuenta con programas de instrucción, para personas con diabetes, su familia y público en general.

Estos son impartidos por educadores en diabetes y sirve para obtener mayores conocimientos y prevenir complicaciones.

### *¿POR QUÉ ES CONVENIENTE LA EDUCACIÓN PERMANENTE?*

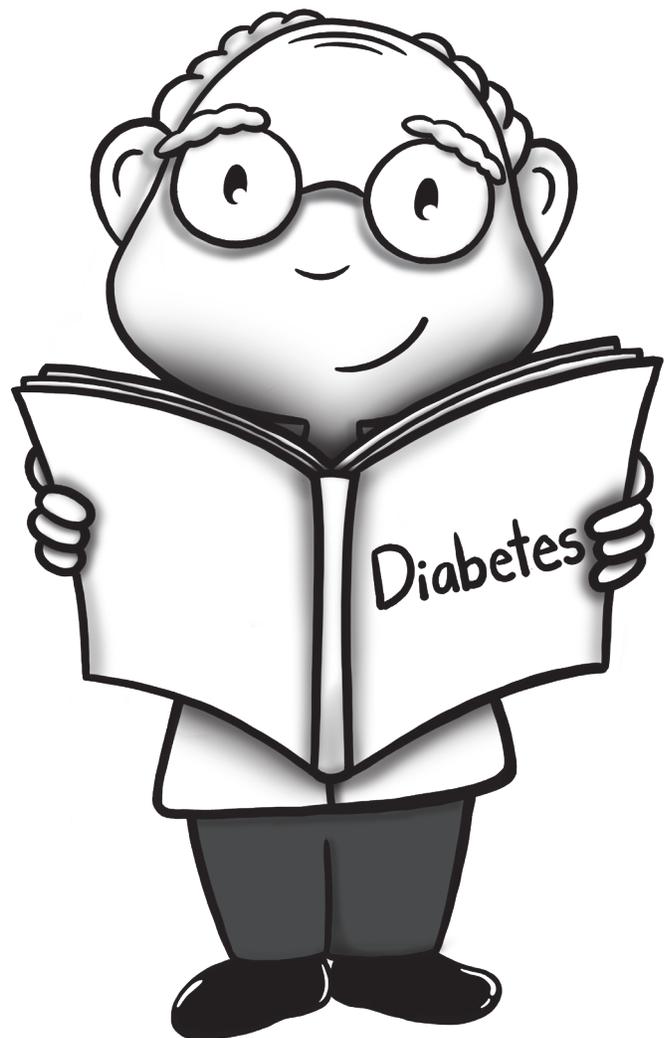
La diabetes es una enfermedad incurable mas si controlable y esto es mucho.

La educación permanente mantiene informadas a las personas con diabetes y a los familiares de los muchos avances y tratamientos para prevenir complicaciones y molestias con serias consecuencias.

En cambio, un buen control nos hace sanos y productivos, vives una vida positiva llena de tranquilidad, alargas el bienestar de tu existencia y obtienes una mejor calidad de vida que el promedio general de la población.

Estoy segura, por que yo he pasado por esta situación, que al llevar un buen control y al obtener una educación permanente, vences cualquier alteración indeseable en tu organismo.

Por otra parte el reflejo de mi actitud positiva hacia mi familia y las personas que me rodean hacen que el ambiente se torne agradable, por lo que el apoyo es mayor y se transforma en un círculo positivo, enriquecedor para todos.

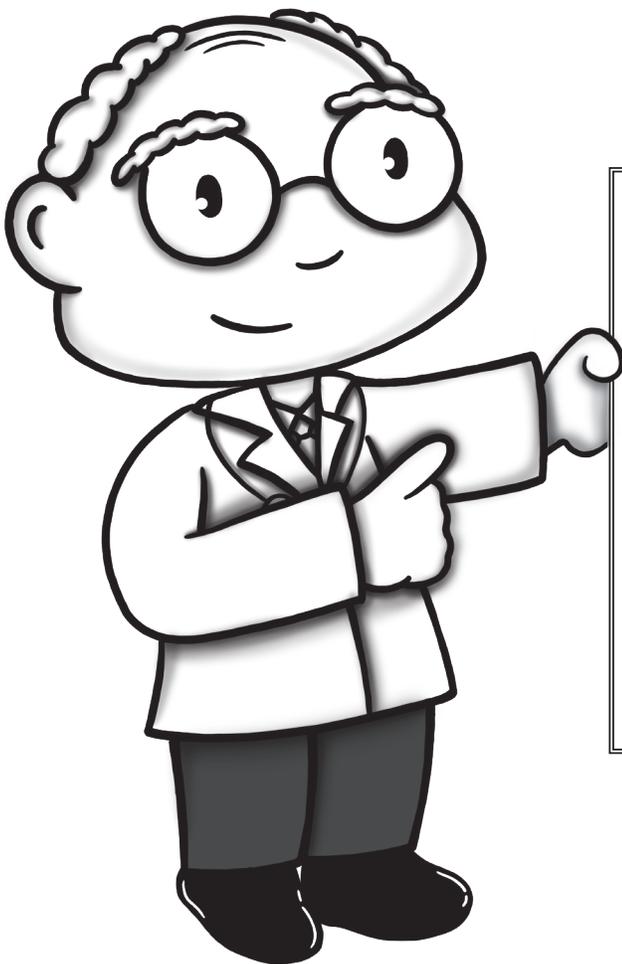


## 7.-TARJETA DE IDENTIFICACIÓN

Para estar seguro que vas a recibir cuidado apropiado en situaciones de emergencia, tú debes ser identificado como una persona con diabetes.

Puedes conseguir pulseras o tarjetas de identificación en farmacias, por conducto del médico o hacerla tú mismo.

Un modelo apropiado es el siguiente:



IDENTIFICACIÓN DE LA PERSONA CON DIABETES	
Nombre.....	.....
Dirección.....	.....
Teléfono.....	.....
Ciudad.....	.....
Insulina (unidades).....	.....
Medicamentos.....	.....
En caso de accidente llamar a.....	.....
Nombre.....	.....
Dirección.....	.....
Teléfono.....	.....
Ciudad.....	.....

# 10.-CONCLUSIÓN

## LA SABIDURÍA QUE NO SE DEBE OLVIDAR.

*El mayor conocimiento..... Dios.*  
*El obstáculo más grande..... El miedo.*  
*El día más bello..... Hoy.*  
*El mayor error ..... Darse por vencido.*  
*El más grande defecto..... El egoísmo.*  
*La mejor distracción..... El trabajo.*  
*La peor bancarrota..... El desánimo.*  
*Los mejores maestros ..... Los hijos.*  
*El sentimiento más vil..... La envidia.*  
*El regalo más hermoso..... El Perdón.*  
*La felicidad más dulce..... La Paz.*  
*Lo más maravilloso del mundo..... El Amor.*

## PENSAMIENTO.

*El ser humano no puede ser:*  
*Un hambre sin alimento,*  
*Una sed sin bebida,*  
*Una pregunta sin respuesta,*  
*Un amor sin amor,*  
**El ser humano camina buscando su perfección.**



## 11.-A MI FAMILIA

Quiero dar las gracias

A DIOS:

Por principio a Dios, pues el mal funcionamiento del páncreas no nadamas me ha servido, me ha ayudado a cuidar mi salud, a entender a los demás, a mi misma y a darme cuenta de lo valiosa que es la vida.

A MI FAMILIA:

Este folleto tan pequeño en contenido encierra grandes esfuerzos y logros para mi, sobre todo mucho de esto ha sido por el apoyo de ustedes.

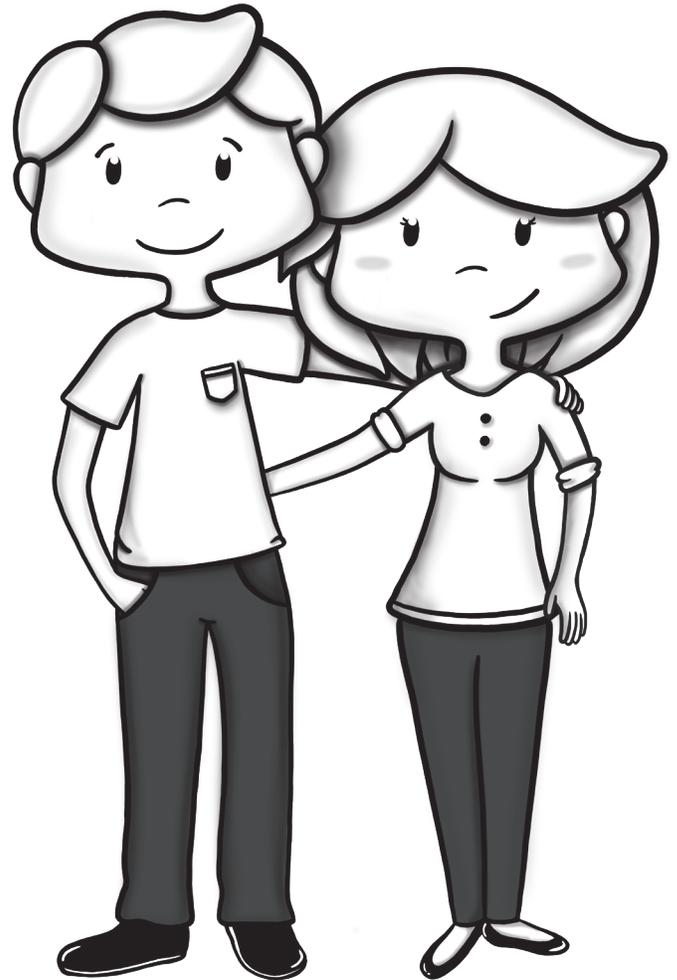
Con esto va mi sincero agradecimiento, bendicion y oraciones por su ayuda en mis momentos de necesidad de descanso y coolaboración en mis actividades diarias y compromisos necesarios.

APOYO:

Por luchar y obtener lo necesario en conocimientos y necesidades básicas.

EXIGENCIA:

Gracias por ayudarme a exigirme y a esforzarme con los demas, con ustedes y conmigo. La exigencia me ha ayudado a sobreponerme, a conseguir mis logros y metas.



La exigencia me alivia, no me enferma y es un don de la naturaleza humana, no una carencia.

COOPERACION:

Mil gracias por su amor y cooperación, esto me ha ayudado a recuperar un poco de tiempo para llegar a ser alguien en la vida y decidirme a ser más humano.

**EMMY**

# 10.-DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

---

Se trata de un programa enfocado a la ayuda de enfermos basada en la difusión de una serie de manuales informativos sobre distintos padecimientos. La idea no es nueva, se lleva a cabo desde hace varios años en países como Estados Unidos, Francia, etc. Sin embargo, la originalidad de ésta aportación, estriba en tres puntos fundamentales:

- 1.-** El folleto no será simplemente informativo sobre la enfermedad, sino que incluirá una parte sobre el manejo del aspecto emocional, fundamental en la recuperación de un paciente.
- 2.-** Estos manuales serán escritos por personas que hayan padecido ese mal y lo hayan superado positivamente en todos sentidos, con el fin de que la información no sea en ocasiones fría y lejana como la de un médico, sino comunicada con un lenguaje anímicamente comprensible, lo cual favorece una mayor identificación con el texto.
- 3.-** La forma narrativa será presentada bajo un aspecto ligero y simpático, accesible a todo tipo de lectores.

La distribución de estos folletos será en forma gratuita y a través de los siguientes canales:

- a)** Hospitales privados y gubernamentales.
- b)** Médicos, de acuerdo a sus especialidades.

El nombre del programa es: "La Verdadera Alegría es la Tristeza Superada". Las ventajas que se veo en él son cuatro:

- 1.-** El enfermo, al conocer exactamente lo que está sucediendo y al constatar que hay más personas en su situación y que han salido adelante, se siente menos solo y adquiere más seguridad en sí mismo.
- 2.-** El saber el cómo y el por qué de su tratamiento y medicamentos, lo hace tomar una actitud más responsable en el cuidado de su salud.
- 3.-** El estilo de la redacción ligero, amable y cercano, ilustrado con personajes narrando su contenido, le hace enfocar su problema de una manera más optimista, quitando el aspecto trágico que una enfermedad grave representa en el ánimo de quien la padece.
- 4.-** Al médico se le quitará mucho menos tiempo con las preguntas de los pacientes, pues estas partirán sobre la base de cierta información elemental y no del desconocimiento y descontrol total.

Todo ello, creo que puede redundar en que cuando una persona supere su problema se convierta en un ser más equilibrado y feliz para bien de él mismo, de su familia y de su sociedad.

Sony-

Este folleto fue realizado con la colaboración gratuita de Emma Rodríguez de Villa, Educador con diabetes e Insulinodependiente desde 1972. Revisado por el doctor Vidal Macias Torres, Endocrinólogo, Jefe de la División de Medicina del Hospital de Especialidades del Centro Medico de Occidente, IMSS, Expresidente de la Sociedad Mexicana de Endocrinología y Expresidente del Colegio Jalisciense de Endocrinología.

Proyecto, introducción y algunas intervenciones en el texto de Soumaya Domit de Slim. Ilustrado por Karen Lucero Sánchez Elizalde.

Este manual es parte del programa de manuales de ayuda a problemas de tipo humano denominado:

“LA VERDADERA ALEGRÍA ES LA TRISTEZA SUPERADA”  
de Soumaya Domit de Slim.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada o reproducida sin permiso por escrito del autor.

[www.asume.com.mx](http://www.asume.com.mx)

HECHO EN MÉXICO  
CORTESÍA DE FUNDACIÓN TELMEX PUBLICACIÓN GRATUITA  
ESTRICTAMENTE PROHIBIDA SU VENTA