

# CLAVES DE LA DIABETES

## Insulina

### Lugares de aplicación

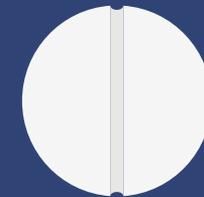
- \* En el abdomen, dos dedos por debajo o por arriba del ombligo.
- \* En la zona externa superior de los brazos, 4 dedos por debajo del hombro.
- \* Parte anterior y lateral /externa de los muslos.  
En el cuadrante superior/externo del glúteo .

### Aplicación

1. La insulina se deberá guardar en un lugar fresco como la nevera y nunca debe congelarse.
2. Las jeringas 1x1, cada rayita de la jeringa representa a una unidad de insulina.



3. Lavarse las manos con agua y jabón.
4. Desinfectar el capuchón de goma del frasco de insulina, con algodón humedecido en alcohol.
5. Cargar la jeringa con aire con las unidades indicadas de insulina.
6. Inyectar el aire cargado en el frasco de insulina, luego con la jeringa y frasco invertido aspirar la dosis correspondiente.
7. Cargar la insulina indicada y preparar la zona a inyectar dejando secar el alcohol.
8. Tomar la jeringa como un lápiz con una mano y con la otra se hace un pliegue amplio hacia arriba en la zona preparada para la aplicación.
9. Posterior a la introducción de la aguja y sin soltar el pliegue se inyecta la insulina en forma lenta, se espera unos segundos o se cuenta hasta diez antes de retirar la jeringa.
10. Desechar el agua.



# HIPOGLICEMIA



CLÍNICA  
UNIVERSIDAD DE  
LA SABANA

## Reconózcala

- \* Temblor.
- \* Sudoración.
- \* Palpitaciones.
- \* Pérdida de conocimiento.
- \* Fatiga.
- \* Visión borrosa.



## En caso de hipoglicemia

Ingiera 15gr de carbohidratos, que puede ser un sobre y medio de azúcar diluido en agua, pequeño vaso de bebida endulzada como jugo de naranja. Un vaso de jugo de fruta comercial. Si no mejora a los 15 minutos vuelva a consumir la misma cantidad. Medir la glucosa una hora después.

## Hábitos Saludables

- \* Realice ejercicio por lo menos 150 minutos a la semana, repartidos en mínimo 3 días a la semana.
- \* Beba líquidos adicionales que no contengan azúcar antes, durante y después del ejercicio.
- \* Hacer controles de glucemia antes y después de la actividad física.

## Alimentación: aprenda las porciones

Arroz, papa, plátano o pasta (una manotada)

Azúcar o mantequilla (la punta de un dedo)

Carnes (la palma de la mano)

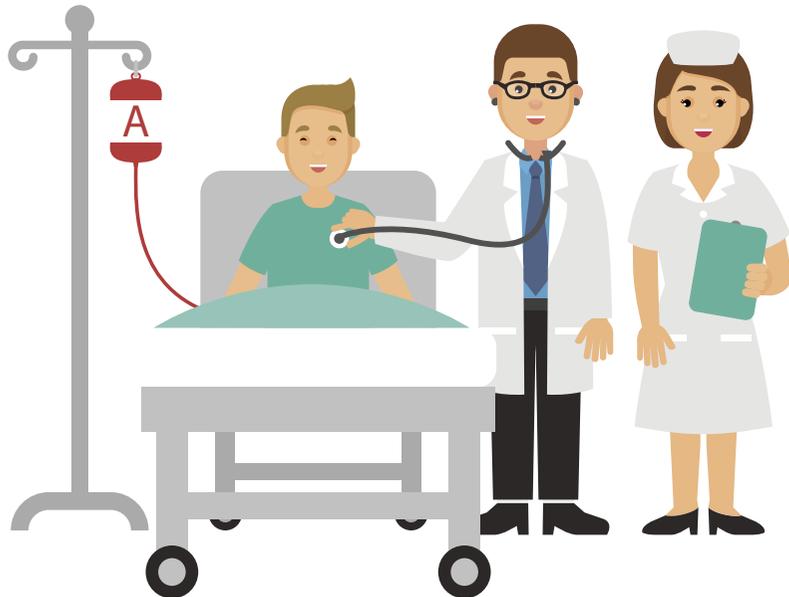
Verduras (dos manotadas)

Frutas 8 una manotada



### **Cuidado de sus pies**

- \* Lave sus pies a diario, con agua tibia y jabón suave.*
- \* Séquese sus pies suavemente alrededor de todas las zonas incluyendo entre los dedos*
- \* Puede aplicar aceite o vaselina o crema humectante pero debe evitar usarlo entre los dedos.*
- \* Revise a diario si existe llagas, cortes, ampollas, callos o enrojecimiento.*
- \* Use siempre medias y zapatos cómodos, de borde ancho.*



### **Controles Médicos**

- \* Debe asistir a sus controles médicos cada 4 a 6 meses.*
- \* Al oftalmólogo, a la nutricionista y al dentólogo debe ir una vez al año.*
- \* Lleve una carpeta con los resultados de sus exámenes, valoraciones y estudios para cada consulta a la que acuda.*
- \* Realice una lista de preguntas para su médico antes de la consulta.*

### **Signos de alarma**

- \* Aumento en cantidad y frecuencia al orinar.*
- \* Mucha Sed.*
- \* Aumento del apetito.*
- \* Fiebre o Temperatura mayor de 38.5.*
- \* Pérdida de peso.*
- \* Cambios mentales como agitación, adormecimiento.*
- \* Dolor abdominal.*
- \* Ardor al orinar.*