

GUÍA SOBRE LA DIABETES



GUÍA SOBRE **LA DIABETES**



Texto original:

SEDI

Sociedad Extremeña de Diabetes



Adaptación a Lectura Fácil:

Oacex.

Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura



Validación del texto en Lectura Fácil:

Borja Carretero Pérez

María Jesús Mariscal Torres

Mario Carballo Gamero



© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.

Más información en www.easy-to-read.eu



Índice

<input type="checkbox"/> ¿Por qué es importante esta guía?	Página 5
<input type="checkbox"/> ¿Qué es la diabetes?	Página 6
<input type="checkbox"/> Tipos de diabetes	Página 8
<input type="checkbox"/> La hiperglucemia	Página 11
<input type="checkbox"/> La hipoglucemia	Página 15
<input type="checkbox"/> Problemas que pueden aparecer en nuestro cuerpo con el tiempo	Página 19
<input type="checkbox"/> ¿Qué alimentos debes comer?	Página 21
<input type="checkbox"/> ¿Cómo se mide el azúcar en la sangre?	Página 24
<input type="checkbox"/> ¿Qué es la insulina?	Página 31
<input type="checkbox"/> Si quieres saber más sobre la diabetes: ¿Cómo cuidar la alimentación? ¿Puedo tener diabetes?	Página 41





☐ ¿Por qué es importante esta guía?

Os presentamos la guía sobre la diabetes.

La diabetes es una enfermedad de larga duración que aparece en las personas cuando tienen el nivel de azúcar en la sangre muy alto.

Esta enfermedad, la tienen más de 12 millones de personas en todo el mundo.

Esta información sirve para ayudar a las personas con diabetes a que entiendan mejor la enfermedad y sepan cómo mejorar su salud.

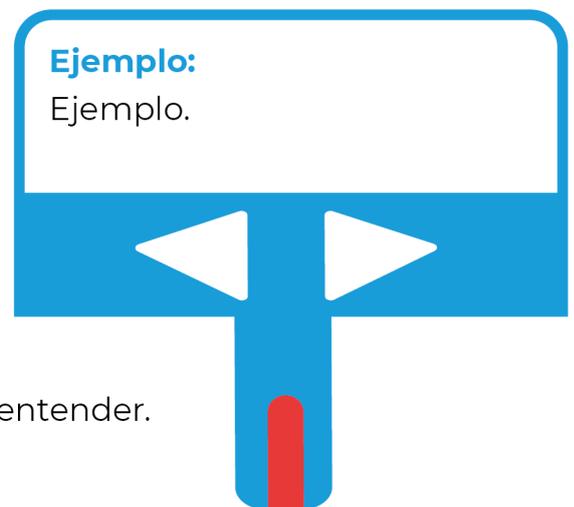
Tener diabetes es un problema para la salud.

Si tienes esta enfermedad, es muy importante que sigas todos los consejos que aparecen en esta guía.

Este guía está en Lectura Fácil. Esto significa que es más fácil de leer y entender.

En esta guía vas a encontrar palabras difíciles de entender. Estas palabras están en **negritas**.

A los lados del documento encontrarás unos cuadros que explican las palabras difíciles de entender.



☐ ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad de larga duración que aparece cuando el nivel de **glucosa** en la sangre es muy alto o cuando tu cuerpo no utiliza la insulina de forma adecuada.

La insulina es una **hormona** necesaria para vivir que se produce en el **páncreas**.

La insulina pasa a la sangre para repartirse por todo el cuerpo.

Todas las personas necesitamos que nuestro cuerpo produzca insulina durante todo el día.

Cuando una persona come, necesita más insulina y cuando realiza ejercicio físico, necesita menos insulina.

Si no hay insulina o hay muy poca, la glucosa se queda en la sangre.

Esto es lo que les pasa a las personas con diabetes.

Para saber más sobre la insulina, en la página 31, puedes ir al punto llamado: ¿Qué es la insulina?

La diabetes no tiene cura, pero sí hay tratamientos que te permiten llevar una vida normal.

Glucosa:

es un tipo de azúcar y es la principal fuente de energía del cuerpo.

La glucosa aparece de los alimentos que comemos.

La glucosa también la conocemos como azúcar en la sangre.

Hormona:

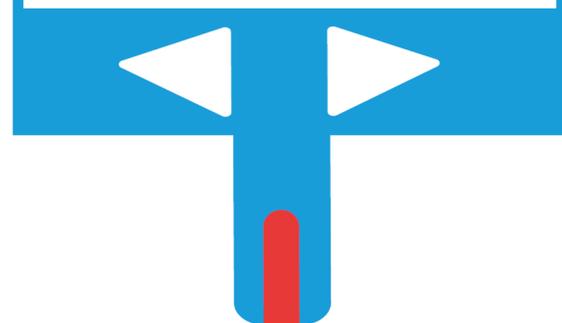
es una sustancia química que están por todo el cuerpo y se encarga de controlar el funcionamiento

de las células y de los órganos del cuerpo.

Las células son partes muy pequeñas que encontramos en los seres vivos.

Páncreas:

es un órgano que está situado muy cerca del estómago.





Una persona tiene diabetes cuando hay problemas con la insulina. Esto pasa porque:



Su cuerpo no produce insulina.



Su cuerpo no produce la insulina necesaria.



Su cuerpo no utiliza bien la insulina.





Tipos de diabetes

Hay varios tipos de diabetes.
Cada tipo necesita unos cuidados diferentes.
Es muy importante
que sepas qué tipo de diabetes tienes.
Así, sabrás como te tienes que cuidar.

Los 3 tipos de diabetes principales son:

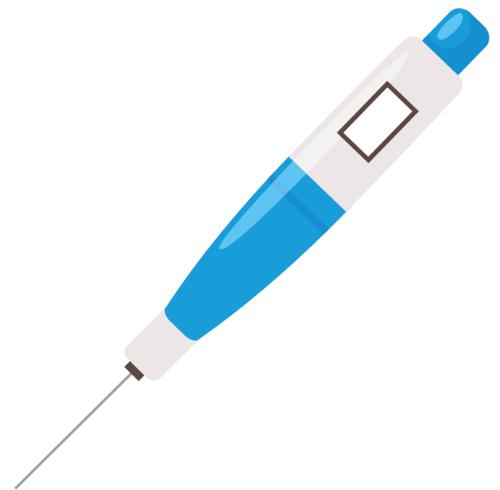


Diabetes tipo 1:

La diabetes de tipo 1,
es cuando tu cuerpo no produce insulina
o cuando produce muy poca.

También se le conoce con el nombre
de diabetes juvenil
porque suele empezar en la infancia
o en la adolescencia.

El tratamiento que se utiliza
para este tipo de diabetes es la insulina.
La insulina es un medicamento
que se pincha para controlar el azúcar.





Diabetes tipo 2:

La diabetes tipo 2, es cuando tu cuerpo no puede usar la insulina que produce y con el paso del tiempo, no produce una cantidad suficiente.

La diabetes tipo 2, suele aparecer en personas con **sobrepeso**, que tengan familiares con diabetes o personas que no hacen mucho ejercicio físico.

El tratamiento que se utiliza para este tipo de diabetes son medicamentos. Por ejemplo: pastillas. En otros casos se utiliza la insulina.

Sobrepeso:

exceso de peso en una persona.





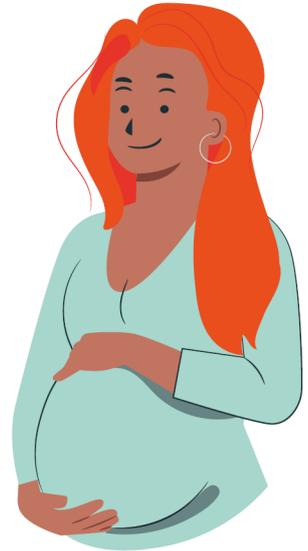
Diabetes **gestacional**:

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que puede aparecer en las mujeres embarazadas. Esto sucede cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo.

El cuerpo produce más hormonas y tiene otros cambios, como, por ejemplo, el aumento de peso. Estos cambios hacen que las **células** del cuerpo usen la insulina de una manera menos segura.

La diabetes gestacional se puede controlar teniendo una alimentación sana y haciendo ejercicio físico, pero algunas veces se necesita insulina. La diabetes gestacional suele desaparecer cuando nace el bebé.

El tratamiento que se utiliza para este tipo de diabetes es hacer dieta y ejercicio aunque otras veces es la insulina.



Gestacional:

es el tiempo donde se desarrolla el feto hasta que nace.

Células:

son partes muy pequeñas que encontramos en los seres vivos.





□ La hiperglucemia

La hiperglucemia significa glucosa alta en la sangre y es uno de los peligros de la diabetes.

Cuando tenemos hiperglucemia decimos que tenemos el azúcar alta.

El azúcar en la sangre se refiere a la glucosa.

Cuando tengas el azúcar muy alta en la sangre, es decir, si tu nivel de azúcar es más de 300, puedes desmayarte y tener un **coma diabético**.

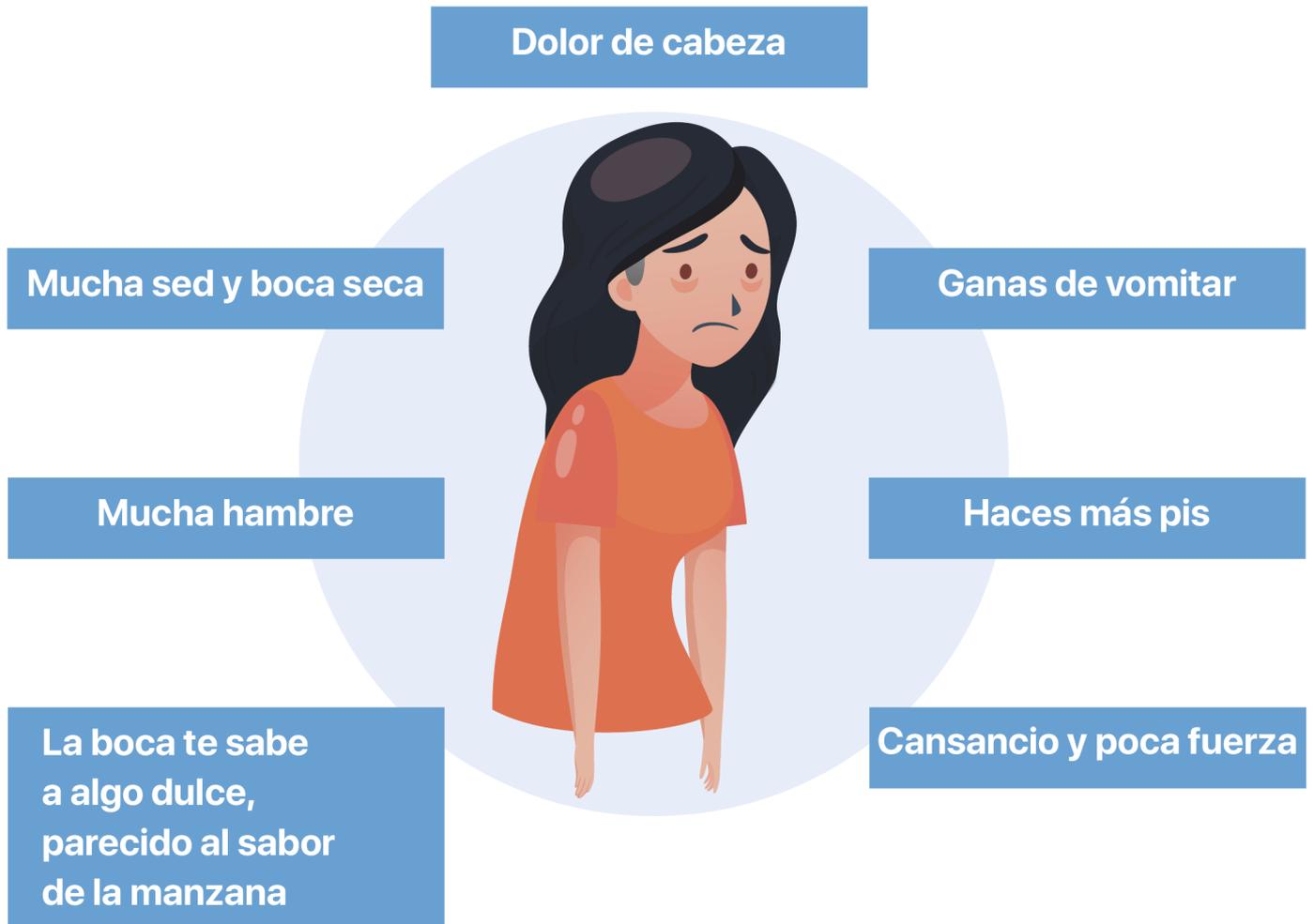
Coma diabético:

es cuando una persona se desmaya y pierde el conocimiento.





Los síntomas que puedes notar cuando tienes mucha azúcar en la sangre son los siguientes:





Puedes tener hiperglucemia si:



No siges una dieta saludable



No haces bien el tratamiento.
Por ejemplo: no te **inyectas** la insulina que necesitas



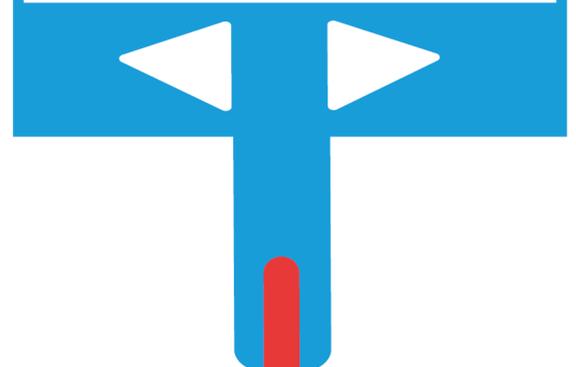
Tienes fiebre o infección.
Por ejemplo: infección de orina



Estás muy nervioso o nerviosa

Inyectar:

introducir en el cuerpo un medicamento usando una jeringa.



Cuando veas a una persona con hiperglucemia tienes que seguir estos consejos:

- 1** Mide su nivel de azúcar en la sangre con el medidor 
- 2** Dale agua 
- 3** Déjale que haga pis siempre que lo pida 
- 4** Debe descansar y no hacer ejercicio físico 

Recuerda si la persona se marea:

- Llama al teléfono de emergencia 112.
- No le des nada de comer ni beber.
- No la dejes sola.



□ La hipoglucemia

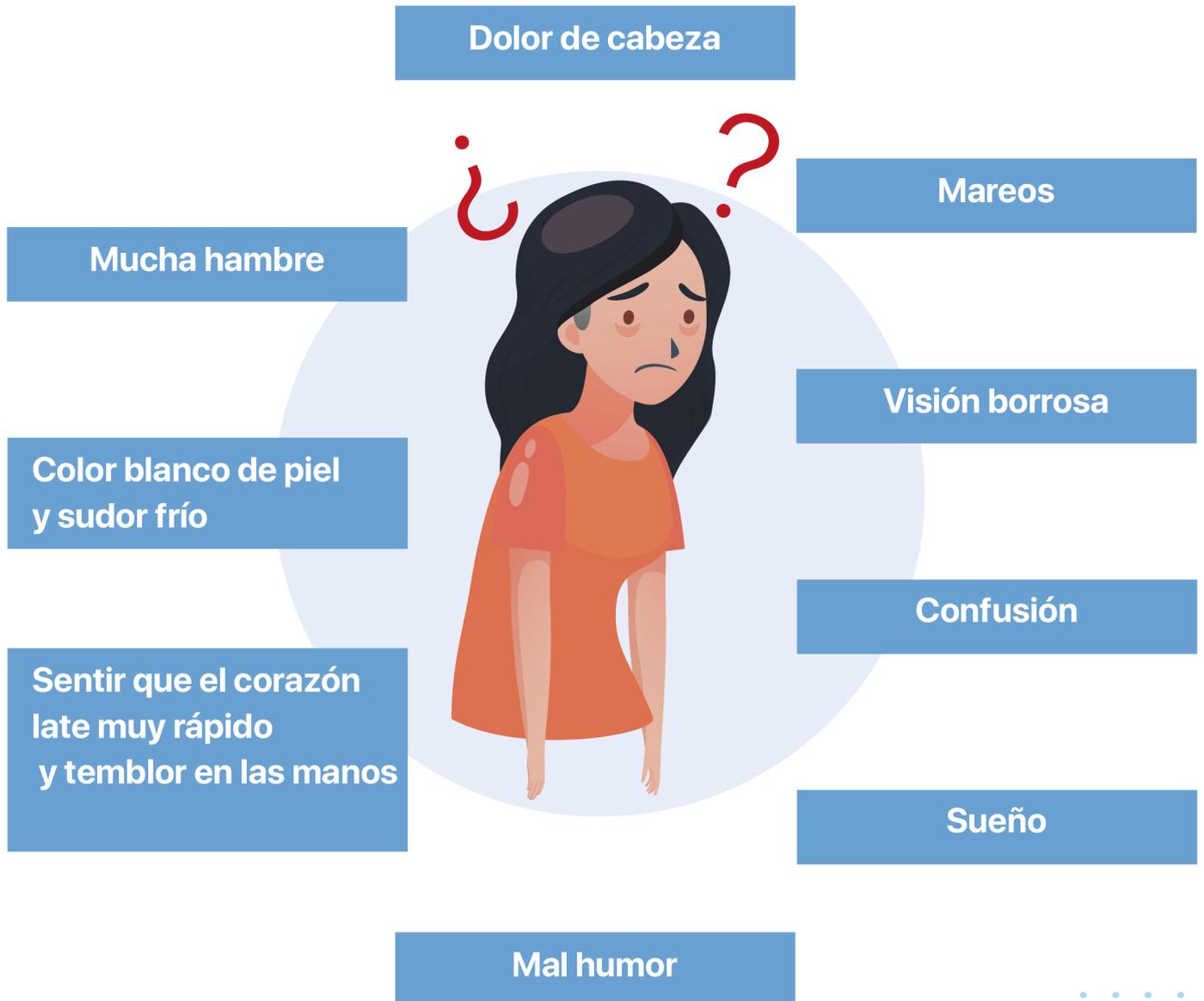
La hipoglucemia significa poca glucosa en la sangre y es uno de los peligros de la diabetes. Cuando tenemos hipoglucemia decimos que tenemos el azúcar baja.

Cuando tengas el azúcar muy baja en la sangre, es decir, si tu nivel de azúcar es menos de 60, puedes desmayarte y tener un coma diabético.





Los síntomas que puedes notar cuando tienes poca azúcar en la sangre son los siguientes:





Puedes tener hipoglucemia si:



Comes más tarde



Comes menos cantidad



Haces más ejercicio físico



Te inyectas más cantidad de insulina



Cuando veas a una persona con hipoglucemia tienes que seguir estos consejos:

1

Mide su nivel de azúcar en la sangre con el medidor



2

Dale alimentos con azúcar.
Por ejemplo: zumos, refrescos o caramelos



3

Si a los 15 minutos de comer la persona sigue teniendo los mismos síntomas debes darle algo de comer



4

Si no mejora debes llamar al teléfono de emergencias 112



Recuerda si la persona se mareo:

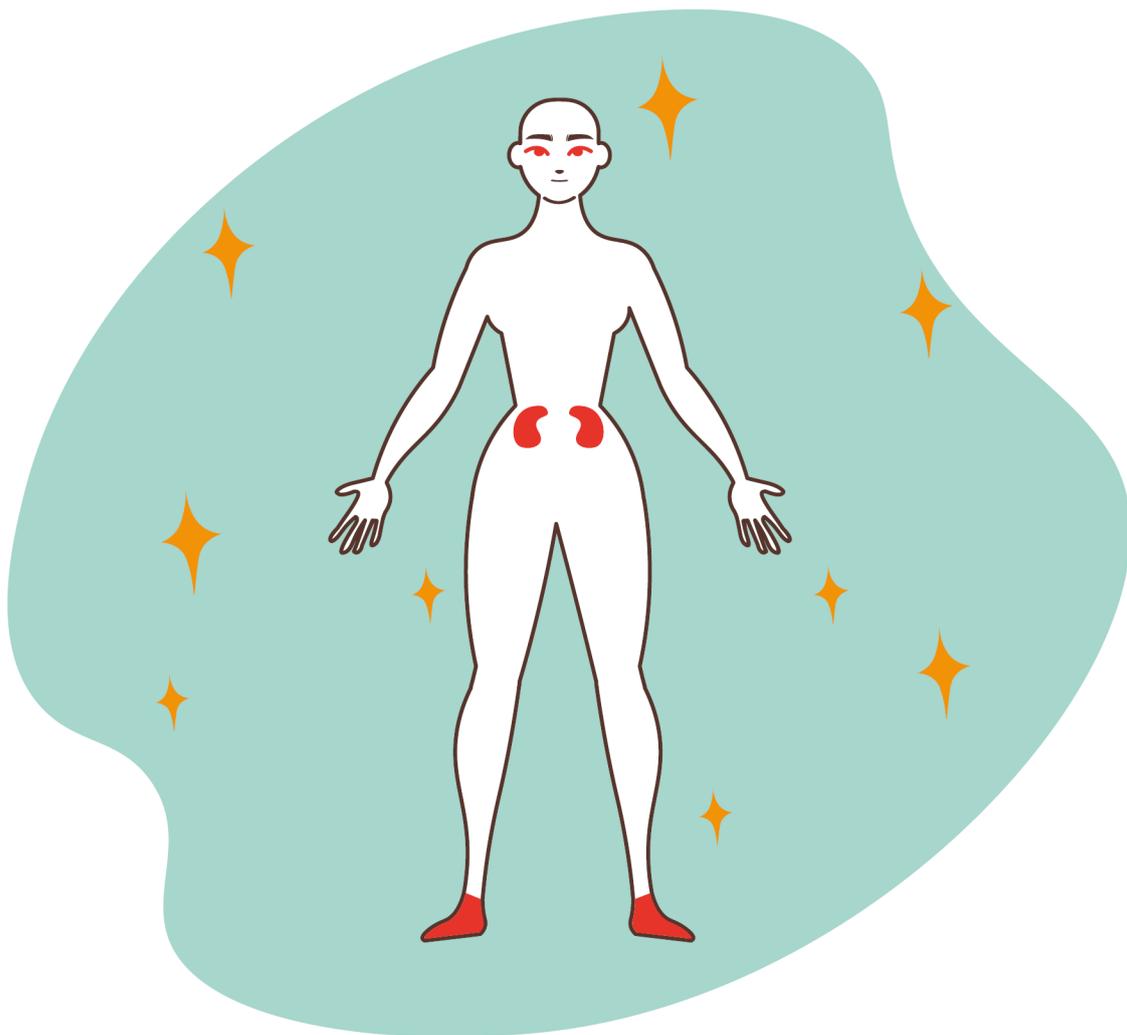
- Llama al teléfono de emergencia 112.
- No des nada de comer ni beber.
- No la dejes sola.
- Utiliza el Glucagón.

El glucagón es un medicamento que se utiliza para subir el azúcar en la sangre.

□ Problemas que pueden aparecer en nuestro cuerpo con el tiempo

La diabetes puede hacerle daño a tu cuerpo, por eso, las personas con diabetes tienen que cuidarse.

La hiperglucemia y la hipoglucemia son dos de los problemas, que duran un tiempo y se curan. Pero hay más problemas que son para siempre y lo mejor es cuidarse para no tenerlos.



Algunos de estos problemas son:

Problemas en los ojos

Tienes que ir al oftalmólogo para revisarte la vista cada cierto tiempo. El oftalmólogo es el médico de los ojos.

Problemas en los riñones

Los riñones son órganos muy importantes del cuerpo. Es peligroso que los riñones no funcionen bien.

Consejos:

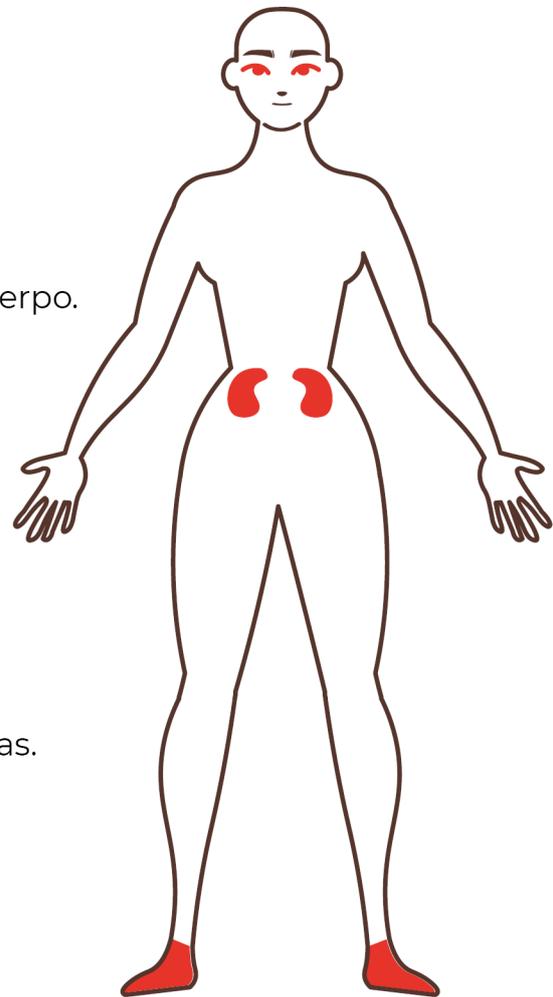
- Come poca sal.
- Come poca carne, huevos o queso.

Problemas en los pies

Tienes que ir al podólogo cuando te salgan heridas. El podólogo es el médico de los pies.

Consejos:

- Usa zapatos cómodos que no aprieten.
- Usa calcetines de algodón.
- Cuida las uñas de los pies: debes llevarlas cortas y rectas.



☐ ¿Qué alimentos debes comer?

Las personas que tengan diabetes deben tener mucho cuidado con lo que comen.

Es importante tener cuidado con:

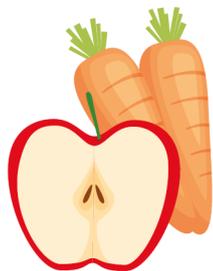
- Qué comemos.
Tienes que saber qué alimentos puedes comer y qué alimentos no puedes comer.
- Cuánto comemos.
Tienes que saber la cantidad de comida que debes comer.
- Y cuándo comemos.
Tienes que saber a qué hora debes comer.

¿Qué alimentos puedes comer y qué alimentos no puedes comer?



Los más sanos

Frutas
Vegetales
Pan
Arroz
Patatas
Pasta
Legumbres
Carne
Pescado
Huevos
Leche



Los menos sanos

Bollería industrial
Yogures con azúcar
Bebidas con alcohol
Azúcar
Miel
Caramelos
Dulces
Grasas
Refrescos con azúcar
Zumos con azúcar
Frutas con mucho azúcar



Se recomienda preparar la comida cocida o a la plancha.

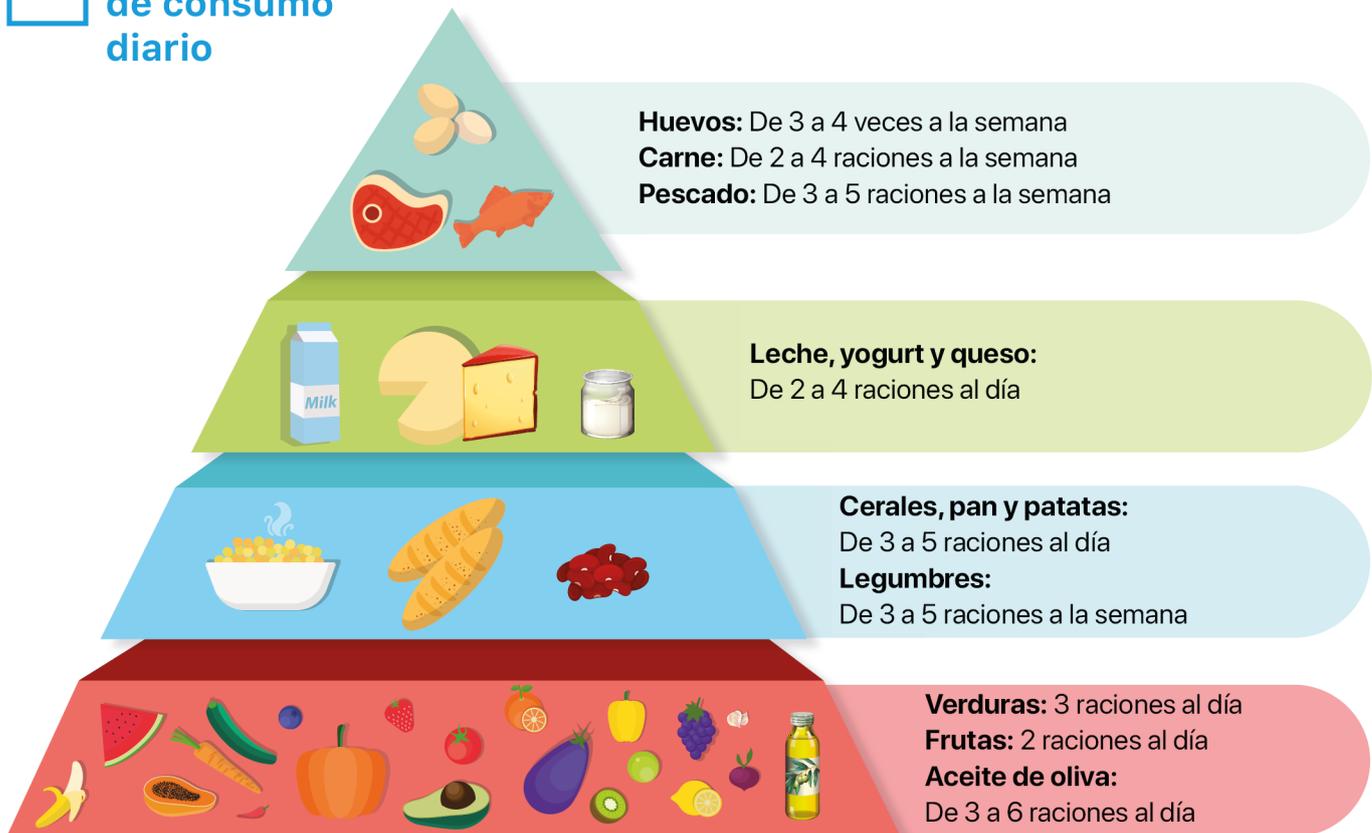
¿Qué cantidad de comida debes comer?

Las personas con diabetes deben comer más raciones de unos alimentos y menos de otros.

Las raciones son la cantidad de alimentos que come una persona en una comida.

Lo mejor es seguir una dieta mediterránea, que es la dieta tradicional.

Alimentos de consumo diario





¿Cuándo debes comer?

Es muy importante el momento del día en el que comes y cuántas veces al día comes.

- Debes hacer 5 o 6 comidas al día.
- Debes comer siempre a las mismas horas.
- Sigue las pautas que te diga tu médico o médica sobre las cantidades y los horarios.

Por la mañana



Desayuno

Almuerzo

Por la mediodía y por la tarde



Comida

Merienda

Por la noche



Cena

Antes de dormir

☐ ¿Cómo se mide el azúcar en la sangre?

Es muy importante saber cuánta azúcar hay en la sangre de la persona con diabetes durante el día.

La persona se puede medir ella sola su nivel de azúcar en la sangre.

Es muy fácil y no duele.

Para medir el nivel de azúcar en la sangre puedes utilizar 2 aparatos:

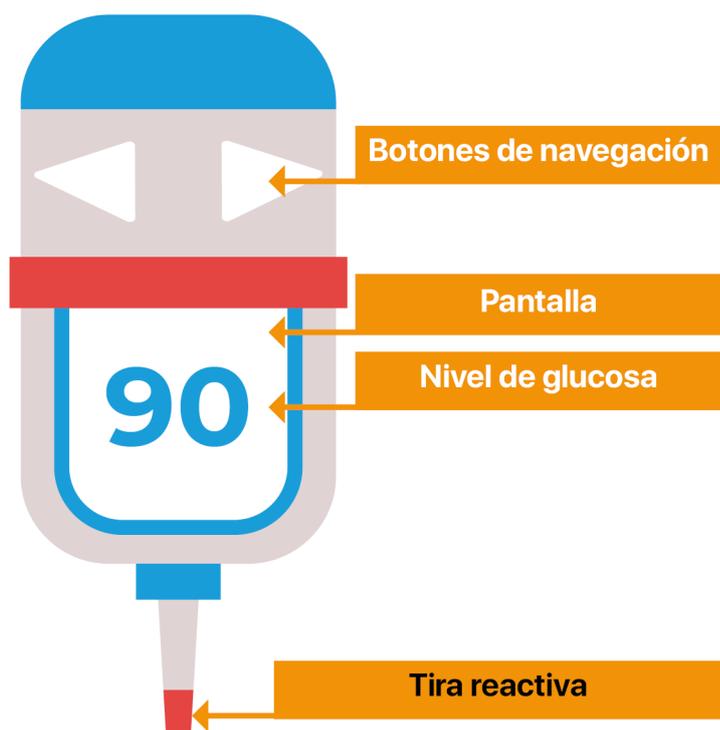
- Glucómetro
- Medidor continuo de glucosa.

Glucómetro.

El glucómetro es un aparato que sirve para medir el nivel de azúcar en la sangre.

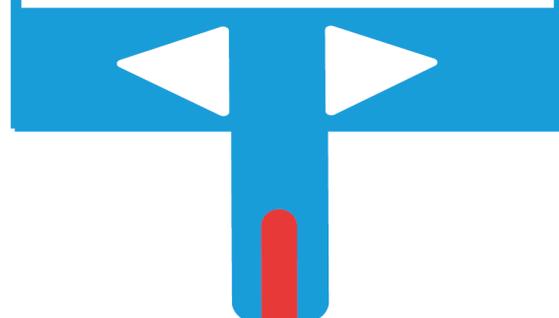
En la siguiente imagen puedes ver un glucómetro y sus diferentes partes.

También se conoce con el nombre de medidor o aparato para medir el azúcar.



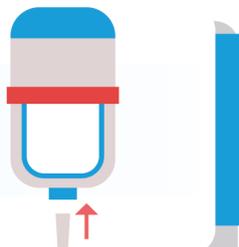
Tira reactiva:

es un producto sanitario con el que mides con una gota de sangre el nivel de azúcar de una persona.



Ahora, te explicamos cómo funciona el glucómetro.

1 Pon una tira reactiva en el glucómetro



2 Pincha la punta del dedo limpio



3 Pon una gota de sangre en la tira reactiva



4 En la pantalla te aparece un número. Ese número indica la cantidad de azúcar en la sangre



5 Apunta el número en el diario



Medidor continuo de glucosa.

El medidor continuo de glucosa es un aparato que sirve para medir de forma continua el nivel de azúcar en la sangre.

Este aparato está formado por 2 piezas:

- Un sensor que tiene forma de círculo del que sale una aguja muy pequeña que se introduce bajo la piel cuando lo pegas en el brazo. No sientes dolor al ponértelo.
- Y un aparato en forma de teléfono móvil donde aparece la información sobre los niveles de azúcar en la sangre. Para ver el nivel de azúcar en la sangre tienes que acercar el aparato al sensor y en la pantalla te aparecerá el nivel.

En la siguiente imagen puedes ver un ejemplo del medidor continuo de glucosa.





Ahora te explicamos
cómo utilizar el sensor continuo de glucosa:

1 Límpiate en esta zona con las toallitas que vienen dentro de la caja del sensor



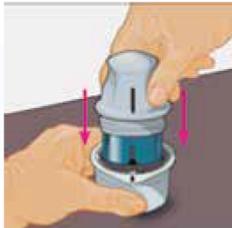
2 Quita la tapa del sensor



3 Quita la tapa del aplicador



4 Coloca el aplicador sobre el sensor

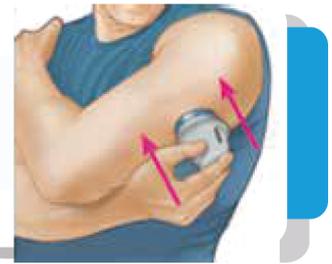


5 Coloca las marcas de los 2 y aprieta hacia abajo hasta que escuches un click



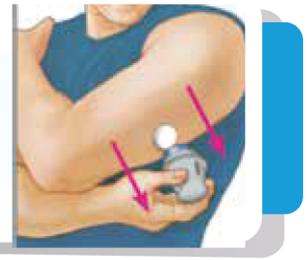
6

Quita el aplicador del envase y ponte el sensor en la zona del brazo que te has limpiado y aprieta



7

Espera unos segundos y quita despacio el aplicador



Ahora el sensor está listo para usarlo.

Para hacer el primer escaneo tienes que seguir estos pasos:

- Pincha en la pantalla del aparato en forma de móvil donde pone: iniciar nuevo sensor.
- Coge el aparato y ponlo cerca del sensor para ver tu nivel de azúcar en la sangre.





**Puedes volver a ver tus niveles de azúcar en la sangre
1 hora después.**

**A los 14 días de su uso
debes cambiarlo por un sensor nuevo.**

Para quitarte el sensor debes seguir estos pasos:

- Quítate despacio el borde del sensor que está pegado a la piel.
Puedes usar crema o aceite del cuerpo para no hacerte daño.
- Tira a la basura el sensor siguiendo las instrucciones de la caja.

Las imágenes de los pasos del medidor de glucosa pertenecen al manual del medidor llamado FreeStyle Libre.

Ten en cuenta que la cantidad de azúcar en sangre será diferente si te la mides antes o después de comer.

Antes de comer.

Si tu nivel de azúcar en la sangre es más de 120 puedes tener una hiperglucemia.

Si tu nivel de azúcar en la sangre es menos de 60 puedes tener una hipoglucemia.

Después de comer

Si tu nivel de azúcar en la sangre es más de 180 puedes tener una hiperglucemia.

Si tu nivel de azúcar en la sangre es menos de 60 puedes tener una hipoglucemia.



☐ ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que necesitamos para vivir.

La insulina se produce en el **páncreas**.

La insulina pasa a la sangre para repartirse por todo el cuerpo.

La insulina no puede tomarse por la boca porque es muy peligroso solo se puede poner a través de un pinchazo en la piel.

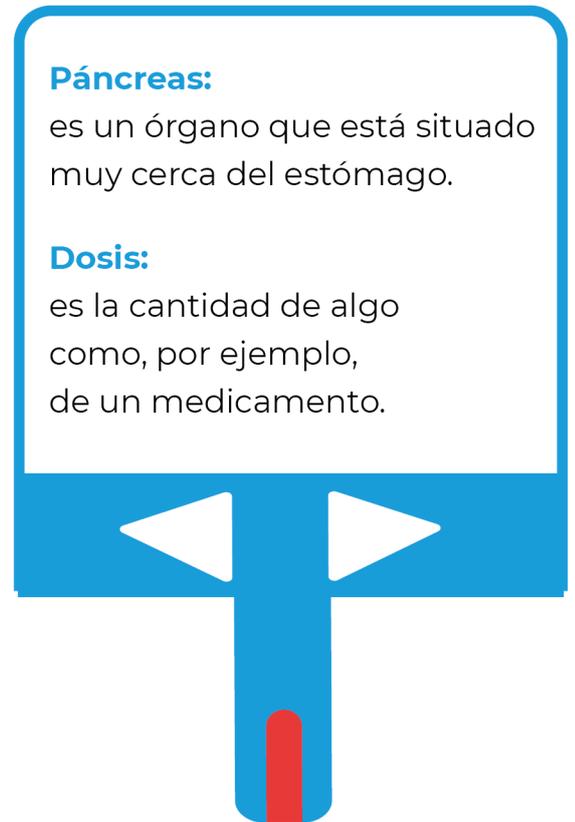
Es muy importante que te pongas bien la **dosis** y el tipo de insulina para evitar la hipoglucemia y otros problemas.

Páncreas:

es un órgano que está situado muy cerca del estómago.

Dosis:

es la cantidad de algo como, por ejemplo, de un medicamento.



Tipos de insulina

Hay muchos tipos de insulinas.
Los más conocidos son:

- **Insulina de acción rápida:**

Se usa para controlar el azúcar en sangre durante las comidas y para mejorar los niveles altos de azúcar en sangre.

- **Insulina de acción intermedia:**

Dura 12 horas.
Se usa para controlar el azúcar en sangre durante la noche, en **ayunas** y entre las comidas.

- **Insulina de acción prolongada:**

Dura 24 horas.
Se usa para controlar el azúcar en sangre durante la noche, en ayunas y entre comidas.

- **Insulina mixta:**

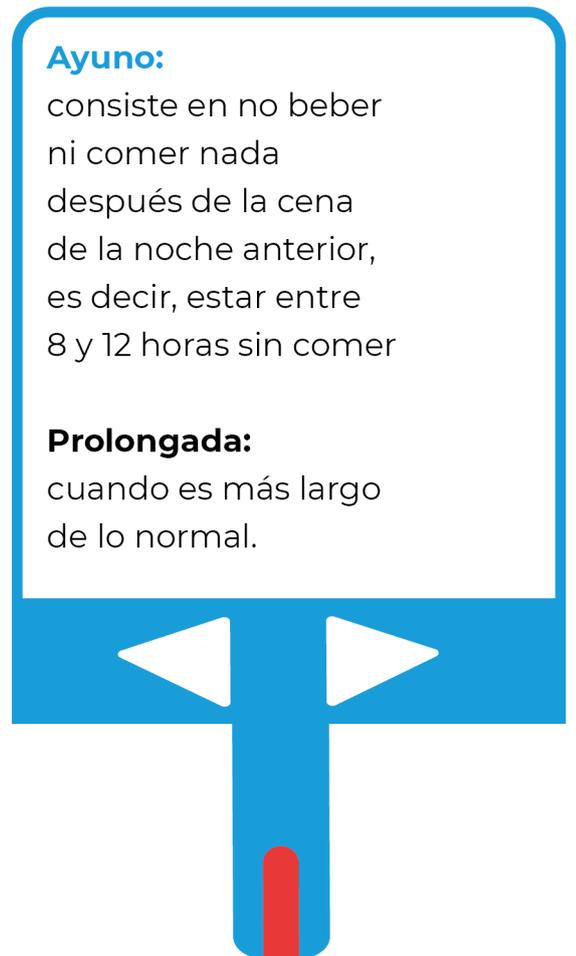
Dura 12 horas.
Este tipo de insulina se llama mixta porque mezcla 2 tipos de insulina, una de acción rápida y otra de acción intermedia.
La insulina de acción rápida ayuda al cuerpo a controlar el azúcar en la sangre durante las comidas.

Ayuno:

consiste en no beber ni comer nada después de la cena de la noche anterior, es decir, estar entre 8 y 12 horas sin comer

Prolongada:

cuando es más largo de lo normal.





¿Cómo debe conservarse la insulina?

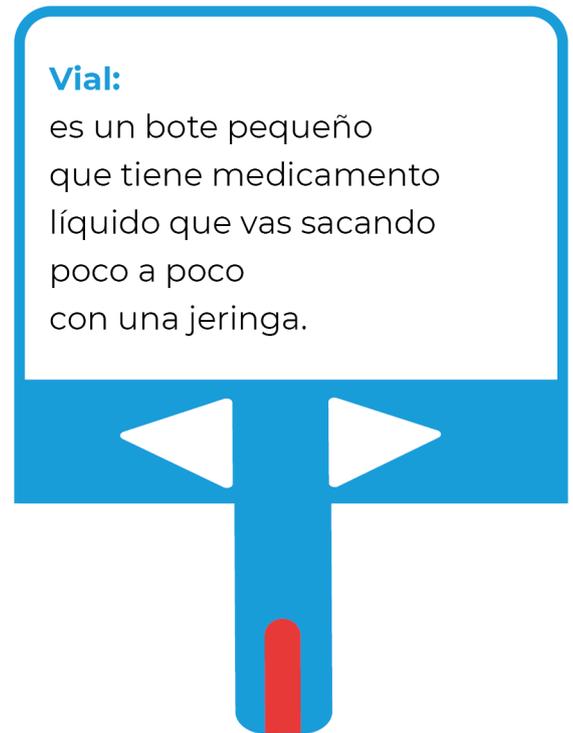
El **vial** que estés utilizando debes guardarlo a temperatura ambiente porque la inyección de insulina cuando está fría puede doler más de lo normal.



La insulina guárdala entre 20 y 25 grados, así dura cerca de 1 mes.

El resto de los viales de la caja debes guardarlos en el frigorífico pero nunca en el congelador.

Debes fijarte muy bien en la fecha de caducidad antes de ponértela.



¿Cuáles son los dispositivos para ponerte la insulina?

• Jeringa:

La jeringa tiene una aguja **subcutánea** que son de un solo uso.
Se cargan utilizando un vial de insulina.
Se suelen utilizar en los hospitales.



• Pluma de insulina:

Es parecido a un bolígrafo y ya viene cargado de insulina.
También es conocido como boli.
Se pueden utilizar varias veces y puedes elegir la dosis necesaria.
Tiene una aguja pequeña de un solo uso.
Es el dispositivo que más se utiliza porque es muy cómodo.

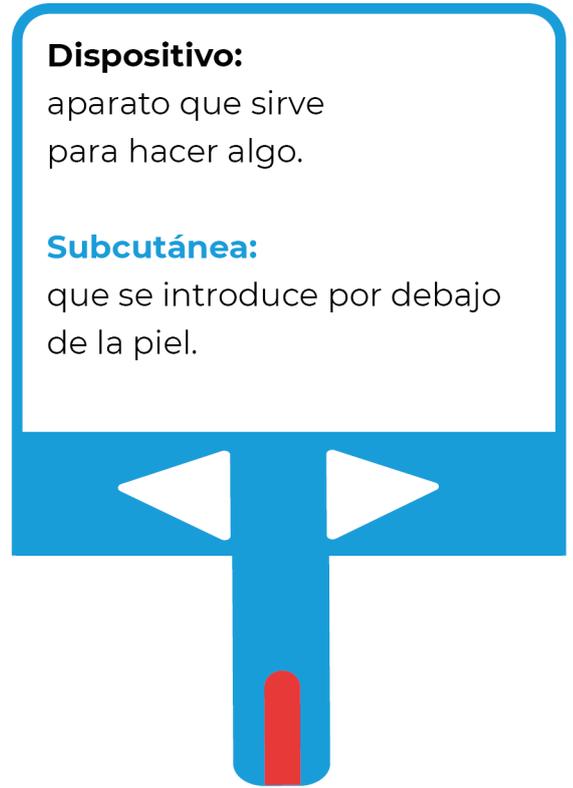


Dispositivo:

aparato que sirve para hacer algo.

Subcutánea:

que se introduce por debajo de la piel.



- **Bomba de insulina:**

En algunas ocasiones, se puede utilizar estos pequeños aparatos que inyectan insulina de forma continua.

La bomba de insulina está formada por dos partes:

- El infusor:

es un aparato que se programa para que inyecte insulina de forma continua durante las 24 horas del día. También está preparada para inyectar más dosis según lo que hayas comido.

- El catéter de conexión:

es un tubo muy fino de plástico que conecta la bomba a la piel. Al final del catéter está una **cánula** de plástico donde se encuentra la insulina que llega desde la bomba. La cánula de plástico se pincha a la piel.

Para ponerte y usar este dispositivo es necesario que te lo explique el médico o médica.

Se usa en situaciones muy concretas.



Cánula:

es un tubo muy corto.

¿Dónde debes inyectarte la insulina?

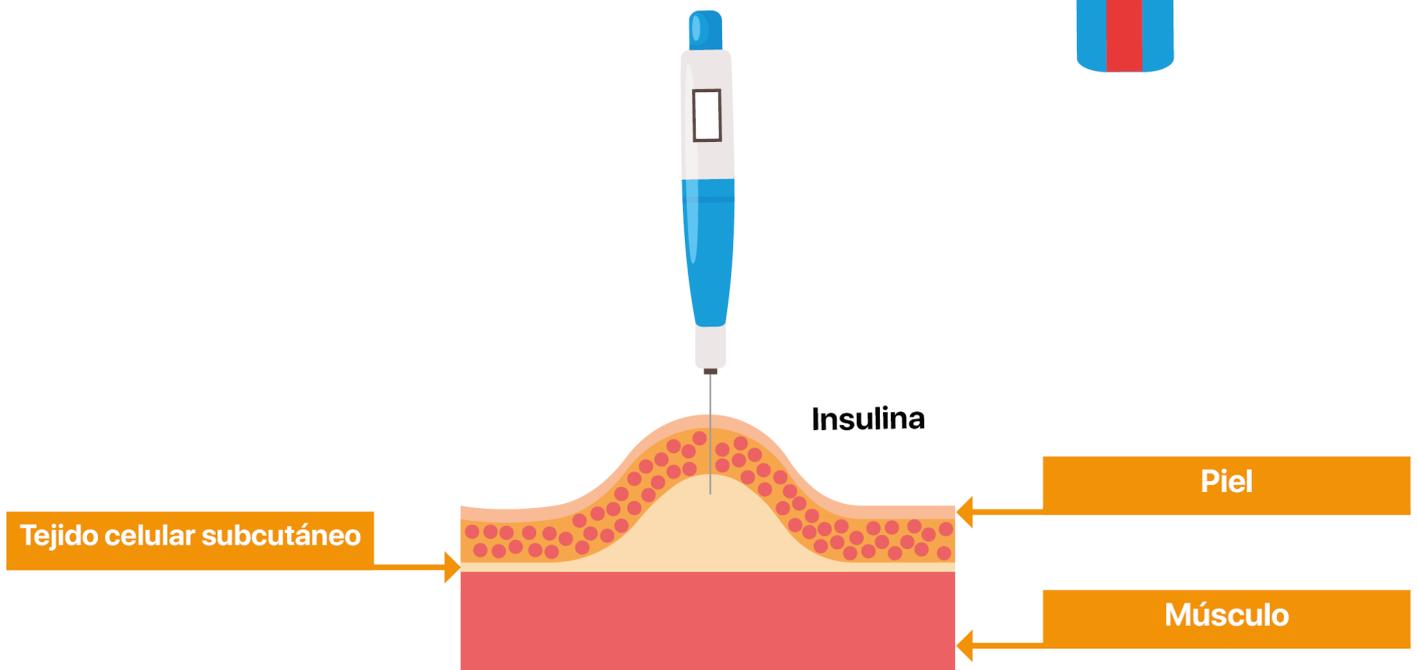
Debes inyectarte la insulina por debajo de la piel y por encima del músculo.

No puedes tomar la insulina por la boca porque se te daña el **tubo digestivo**.

Tubo digestivo:

conjunto de órganos formados por la boca, el esófago, el estómago y los intestinos.

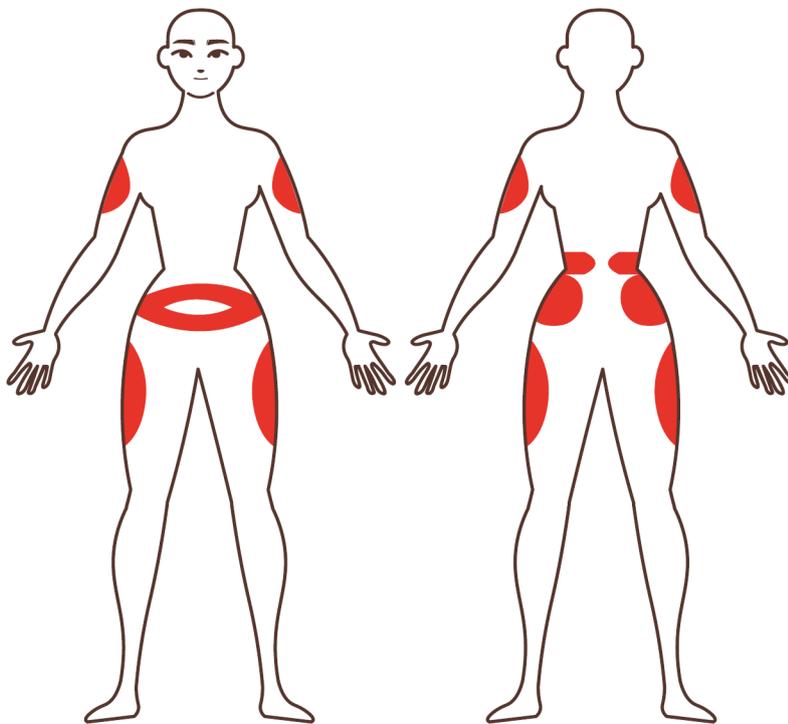
El tubo digestivo se encarga de hacer la digestión.



Es importante cambiar las zonas donde te inyectas ya que la velocidad de **absorción** y el efecto depende del lugar en el que te pinchas.

Las zonas donde puedes pincharte la insulina son:

- Barriga
- Brazos
- Muslos
- Nalgas



Absorber:

chupar o atrapar una sustancia.

En la barriga se absorbe más rápido y en las nalgas menos rápido.

Por lo tanto, si necesitas que la insulina se absorba muy rápido, el mejor lugar para inyectarte es en la barriga.

¿Cómo debe inyectarse la insulina?

Las personas que tengan diabetes tipo 1 y diabetes gestacional se tienen que pinchar insulina.

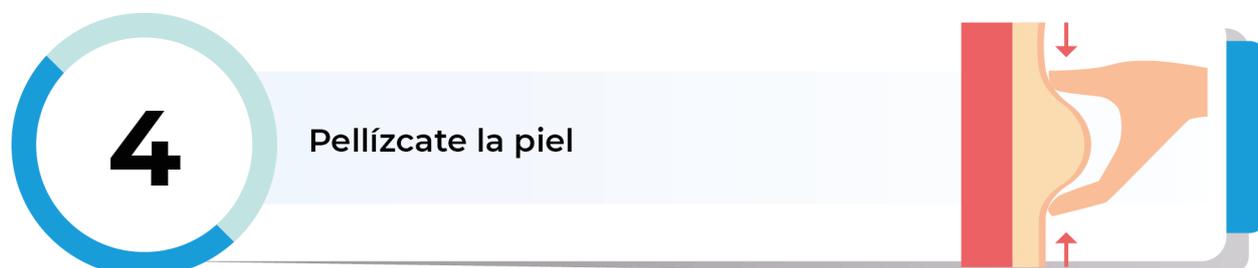
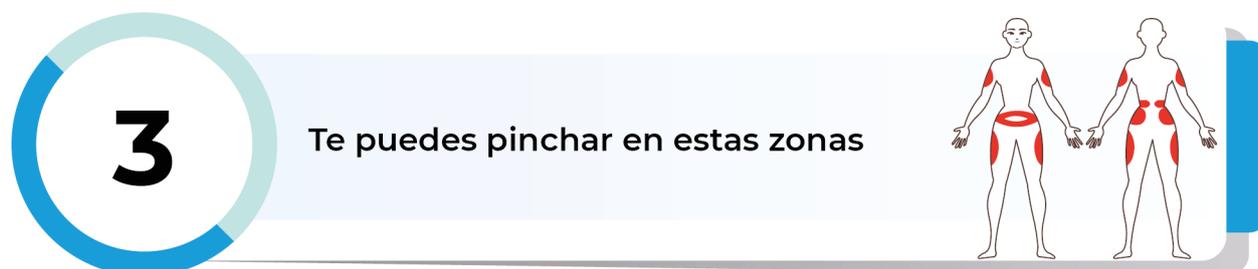
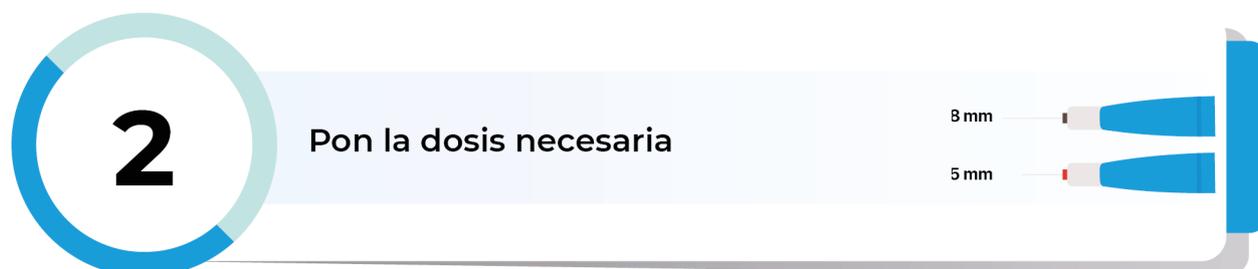
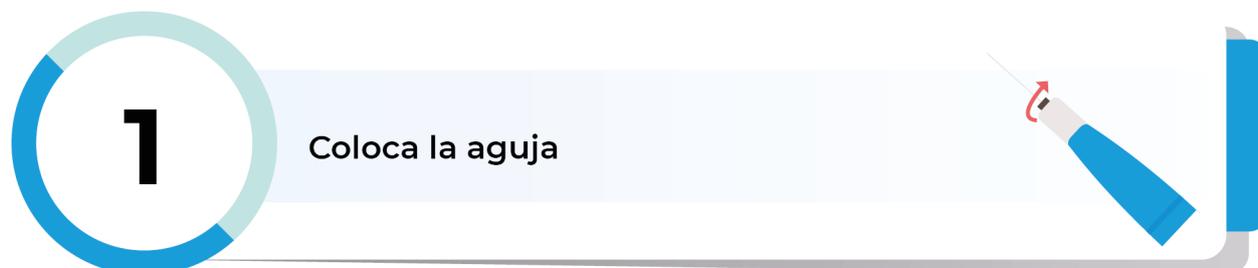
Las personas con diabetes tipo 2 empiezan el tratamiento con medicamentos.
Por ejemplo: pastillas.

El médico o médica te dirá cuánta insulina te tienes que poner.

Es muy importante cambiar la zona de pinchazo ya que puede producirte lipodistrofias.
Las lipodistrofias son zonas donde se acumula grasa que hacen que el efecto de la insulina sea menor.

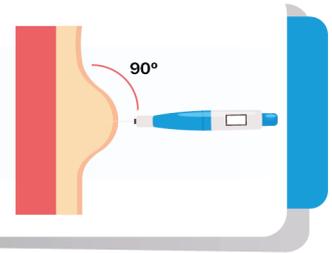


Ahora, te explicamos cómo debes pincharte la insulina.



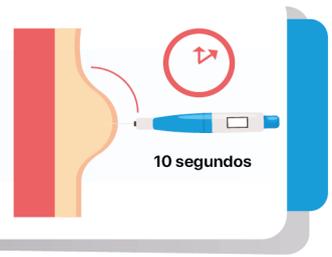
5

Pincha la aguja recta,
no muy profunda y con suavidad
y pulsa el botón



6

Espera 10 segundos
antes de quitar la aguja



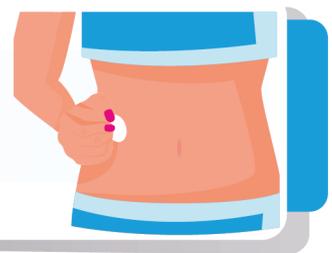
7

Quita la aguja
y tírala al contenedor amarillo



8

Presiona en la zona del pinchazo
con algodón limpio sin frotar



¡Si quieres saber más sobre la diabetes!

Cómo saber si tengo diabetes

Muchas personas pueden tener diabetes.

Hay algunos síntomas que pueden hacernos pensar que tenemos diabetes.

Puedes rellenar este cuestionario para saber si puedes tener o no diabetes.

¿Tienes algún familiar con algún tipo de diabetes?

-  Sí
-  No

¿Qué síntomas tengo?

- Más sed y ganas de orinar
- Más hambre
- Más cansancio
- Ves borroso
- Sensación de hormigueo en las manos o los pies
- Úlceras** que no cicatrizan
- Pérdida de peso
- Infecciones de orina
- Nivel de azúcar muy alto
- Encías rojas, inflamadas y sensibles

Úlcera:

es una herida que aparece en la piel cuando una herida no se ha curado bien.

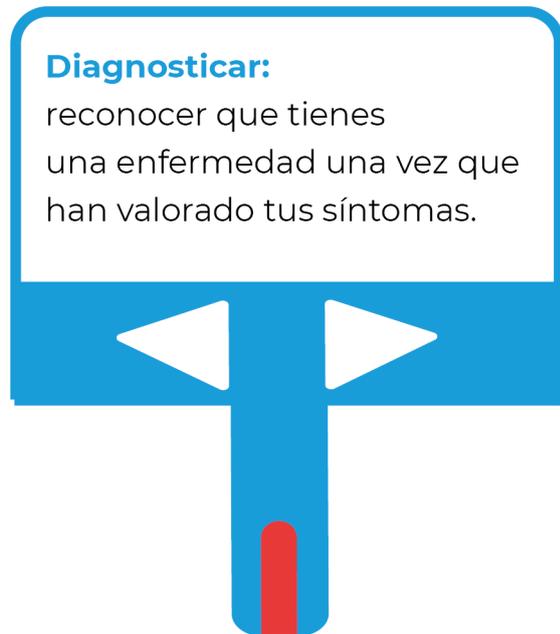
Si notas algunos de estos síntomas ponte en contacto con tu médico o médica. La diabetes es una enfermedad grave. Cuanto antes te la **diagnostiquen**, antes podrás empezar el tratamiento.

Las personas que siguen todos los consejos de su médico o médica pueden controlar bien la enfermedad y tener de una vida sana.



Diagnosticar:

reconocer que tienes una enfermedad una vez que han valorado tus síntomas.





¿Conoces tu diabetes?

¿Qué tipo de diabetes tienes?

- Tipo 1
- Tipo 2
- Gestacional

¿Sabes cuándo vas a tener una crisis?

-  Sí
-  No

¿Sabes qué tienes que hacer después de una crisis?

-  Sí
-  No

¿Sabes qué consejos tienes que seguir?

-  Sí
-  No

¿Sabes cuándo debes tener especial cuidado?

-  Sí
-  No

¿Hay algo que deberías hacer que no hagas?

-  Sí
-  No

Escribe un ejemplo: _____

Recuerda

Las personas con diabetes pueden hacer las mismas cosas que los demás.

Solo debes tener más cuidado con tu salud: toma las medicinas, come sano y haz ejercicio.

Te damos algunos consejos:

- 1.** Haz siempre caso a tu médica o médico y enfermera o enfermero.
- 2.** Toma la medicación a la hora que te toca.
- 3.** Come 6 veces al día y siempre a las mismas horas.
- 4.** Haz ejercicio físico cada día.

Estos consejos sirven para las personas que tengan diabetes y para las personas sin diabetes. Así podemos evitar en un futuro que las personas tengan diabetes.



GUÍA SOBRE **LA DIABETES**



