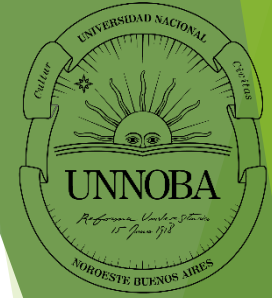




INSTITUTO
ACADÉMICO
DE DESARROLLO
HUMANO



CUIDADOS DE PERSONAS CON DIABETES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID19

PROF. ADRIANA TORRIGGINO
MÉDICA

CUIDADOS FÍSICOS

- ▶ Mantener la actividad física caminando al menos 3000 pasos dentro del hogar. Si tiene patio aún mejor
- ▶ Contar pasos se puede lograr con una aplicación que se baja desde el Google play
- ▶ Cuidar la piel usando cremas hidratantes ya que habitualmente estará seca. Esto es para hombres y mujeres por igual
- ▶ Cuidar los pies, (veremos una filmina aparte)
- ▶ Prestar atención a los ojos (sequedad, lagrimeo, alteraciones nuevas en la visión).
- ▶ Observar la orina al ser emitida (veremos filmina aparte)

ALIMENTACIÓN

- ▶ La dieta debe ser equilibrada según las indicaciones médicas recibidas
- ▶ Las ingestas estarán asociadas a los medicamentos utilizados y a la actividad física realizada.
- ▶ Es necesario incorporar pequeñas porciones diarias de algunos hidratos de carbono (una papa de unos 100 g o 100 g de arroz o fideos cocidos) sólo una vez por día.
- ▶ También deben equilibrarse las proteínas y las grasas
- ▶ Las verduras y frutas aportarán minerales, vitaminas y otros nutrientes necesarios

CUIDADO DE LOS RIÑONES

- ▶ El aumento del azúcar en sangre provoca distintos tipos de daño en distintos órganos.
- ▶ Controlar correctamente la glucemia, mantener una alimentación adecuada, actividad física y usar los medicamentos correctamente ayudarán a mejorar nuestra vida.
- ▶ Si nota cambios en la cantidad de orina emitida (mucha, poca), el olor (olor a manzanas) o la aparición de espuma debe consultar al médico porque puede estar fallando el control del nivel de azúcar en sangre.

CUIDADOS DE LA PIEL Y FANERAS

La piel se torna más delgada y pierde la humedad natural, por ello hay que tomar precauciones:

- ▶ Higienizar con jabones neutros, enjuagar correctamente y secar a conciencia sobre todo en los pliegues (ingles, axilas, rodillas, codos) y entre los dedos de los pies.
- ▶ Mantener las uñas cortas. Si no se puede tener un/a podólogo/a de confianza, limar cada 5 a 7 días las uñas de lo pies cuidando de no lastimar la piel.
- ▶ Utilizar cremas hidratantes y evitar los talcos ya que resecan y pueden resquebrajar la piel.

CUIDADO DE LOS PIES

La diabetes causa, a largo plazo, una disminución de la sensibilidad a la presión.

- ▶ Usar medias sin costura y que no tengan un elástico ajustado en el tobillo.
- ▶ Usar calzado cómodo, en lo posible sin costuras que puedan lastimar la piel de los pies.
- ▶ Controlar las plantas asegurando que no haya lesiones.
- ▶ De aparecer algún inconveniente se debe consultar con el diabetólogo.



INSTITUTO
ACADÉMICO
DE DESARROLLO
HUMANO

CUIDADOS DE LA VISTA

- ▶ La pérdida aguda de la visión debe ser controlada por el médico oftalmólogo.
- ▶ La aparición de enrojecimiento (OJO ROJO) y dolor es una urgencia
- ▶ Usar los lentes indicados según las circunstancias

VACUNAS

Toda persona, diabética o no, debería tener su esquema de inmunizaciones actualizado.

- ▶ Vacuna doble adultos: es una dosis cada 10 años y nos protege contra difteria y tétanos.
- ▶ Vacuna antihepatitis B: son tres dosis (día 0-30 y 180 días).
- ▶ Vacuna antineumocócica: la primera que se administra es una de 13 componentes y al año se agrega una de 23 componentes. No es necesario repetirlas.
- ▶ Vacuna antigripal: una dosis anual

MEDICAMENTOS

Utilizar sólo los medicamentos indicados por el médico tratante

- ▶ Si toma medicamentos por vía oral: respetar horarios, no olvidar dosis, acompañar la dieta y la actividad física
- ▶ Si usa Insulina: realizar los controles con el reflexómetro como le haya indicado su médico y utilizar las unidades personalizadas. (somos todos distintos y la insulina se administrará de acuerdo a cada uno)
- ▶ No automedicarse.



INSTITUTO
ACADÉMICO
DE DESARROLLO
HUMANO

MUCHAS GRACIAS