



CÓMO ESCOGER A TU EQUIPO MÉDICO

UNA GUÍA PARA PACIENTES DE DIABETES TIPO 1



**Alianza
de Salud
Comunitaria**

CONTENIDO

Introducción	2
Datos importantes sobre la diabetes tipo 1.....	3
Las pruebas de monitoreo que debes realizar	5
La importancia de la dieta y el ejercicio.....	6
Prevención de complicaciones	8
Conoce tu equipo de atención médica esencial	9
Perspectivas del paciente hacia el equipo de atención médica.....	16
Errores comunes.....	19
Conclusión.....	22

INTRODUCCIÓN

Cuando un paciente recibe un diagnóstico, sea cual sea la situación de salud, llegan muchas preguntas a la mente. Una de las primeras preguntas que se hacen es:

¿A qué médico debo ir?

Para el paciente con diabetes tipo 1, esta pregunta resulta ser más latente. Por eso te presento a continuación dos artículos que hablan sobre lo que es el equipo médico, y las perspectivas que el paciente debe tener sobre su equipo de atención médica.

En el primer artículo, titulado [Su equipo de atención médica](#), la American Diabetes Association (ADA) nos dice que el miembro más importante de tu equipo de atención médica eres tú (el paciente). Y nos muestra la importancia de tener ese equipo de apoyo médico que puede dar dirección para poder tomar el control de tu vida con diabetes.

En el segundo artículo, [La importancia del equipo multidisciplinar en diabetes](#) (de la Revista Diabetes) la Dra. Cristina Tejera Pérez nos muestra la necesidad de este equipo. También nos habla de la estructura, los principios y los beneficios de tener un equipo multidisciplinario para el paciente con diabetes.

Pero, para empezar, dejemos claro que vivir con diabetes tipo 1 es un proceso continuo y muy exigente. Con sus aciertos y desaciertos.

El éxito de este proceso depende del manejo continuo del paciente. Y de una atención médica multidisciplinaria.

He aquí los hechos claves que, como paciente con diabetes tipo 1, debes conocer sobre tu seguimiento médico y clínico.

CAPÍTULO 1

DATOS IMPORTANTES SOBRE LA DIABETES TIPO 1

Recibir el diagnóstico de una condición crónica como la diabetes tipo 1 puede transformar por completo la vida de cualquier persona. Surgen inquietudes, dudas y la necesidad de comprender cómo enfrentar diariamente los retos que esta enfermedad representa. En este proceso, el acompañamiento médico y el conocimiento sobre la propia salud se convierten en herramientas esenciales para lograr una vida plena y equilibrada.

La diabetes tipo 1 exige atención constante y decisiones informadas, tanto por parte del paciente como de su equipo de salud. Por eso, es fundamental conocer los aspectos clave de la enfermedad y entender el papel activo que debe tener cada persona en su tratamiento. Este capítulo te guiará por los dos datos más relevantes y te ayudarán a fortalecer tu seguimiento médico y clínico, asegurando así un mejor control de tu condición y una mayor calidad de vida.

EL TRATAMIENTO CON INSULINA ES DE POR VIDA

Lamentablemente, aún no existe otro tratamiento para controlar la diabetes tipo 1. Que no sea con insulina.

La administración por vía subcutánea por medio de jeringas, plumas, o con bombas de insulina, (varias veces al día) es vital. Por eso es importante saber cómo almacenar correctamente un vial de insulina para no desestabilizar su composición y dañar su efectividad.

Existen varios tipos de insulina en el mercado hoy día. Por ende, debes consultar con tu médico para saber cuál es el tratamiento ideal para ti.

EL MONITOREO CONTINUO ES LA CLAVE

El monitoreo constante de tus niveles de glucosa es la base para obtener el mejor control de la condición y evitar complicaciones.

En los pacientes con diabetes, sin importar el tipo que tengas, es necesario obtener una pequeña muestra de sangre con pinchazos en los dedos varias veces al día. Especialmente para los diabéticos tipo 1.

El monitoreo continuo te permitirá ajustar las dosis de insulina que tu cuerpo necesita.

CAPÍTULO 2

LAS PRUEBAS DE MONITOREO QUE DEBES REALIZAR

Dentro del monitoreo continuo existen dos pruebas que deberías realizarte. Estas son:

LA PRUEBA DE A1C

Esta es la prueba de sangre que indica tu porcentaje de control de los últimos tres meses.

Como parte de tu seguimiento, le debes pedir a tu médico una orden de laboratorio para la prueba de A1c. Tu médico (entonces) te debe evaluar con esta prueba al menos cada tres meses.

La evaluación se hace para conocer cómo va tu tratamiento. Y para poder hacer cambios en caso de ser necesario.

LA PRUEBA DE CETONAS

La prueba de cetonas es otra prueba que los pacientes deben realizarse. Pero muchos omiten.

Esta prueba se debe realizar siempre que tengas algún síntoma de azúcar alta, niveles de glucosa mayores de 250 mg/dl, o si has sufrido alguna enfermedad.

La prueba de cetonas es muy importante para detectar cetoacidosis diabética (DKA), una complicación muy peligrosa y bastante común en pacientes en descontrol de azúcar. Esta prueba se puede hacer en sangre, orina, y hasta en el aliento.

En caso de que la prueba salga positiva, se debe buscar ayuda de inmediato. Pues esto implica una emergencia médica que puede requerir supervisión constante hasta estabilizar al paciente.

CAPÍTULO 3

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA Y EL EJERCICIO

Comprender cómo contar los carbohidratos es esencial para el manejo efectivo de la diabetes.

Prácticamente todos los alimentos contienen carbohidratos. Y estos influyen directamente en los niveles de glucosa en sangre.

Al aprender a contar los carbohidratos con precisión, puedes anticipar y controlar mejor los cambios en tu glucemia. Ayudando a prevenir elevaciones o caídas peligrosas.

CONTAR CARBOHIDRATOS PARA AJUSTAR INSULINA Y PLANIFICAR COMIDAS

El conteo preciso de carbohidratos es especialmente relevante al calcular las dosis de insulina. Al igual que para planificar tus comidas.

Saber la cantidad exacta de carbohidratos que consumes permite ajustar la insulina de manera adecuada. Y disminuye el riesgo tanto de hiperglucemia como de hipoglucemia.

Esta habilidad también resulta muy útil cuando comes fuera de casa, asistes a eventos sociales o enfrentas cambios inesperados en tu rutina diaria.

CONSEJOS PARA EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS

- ✓ Lee cuidadosamente las etiquetas nutricionales para conocer el contenido de carbohidratos por porción.
- ✓ Utiliza tazas medidoras o una balanza para asegurar el tamaño correcto de las porciones.
- ✓ Lleva un registro diario de los alimentos que consumes y su cantidad de carbohidratos.
- ✓ Aprende las cifras aproximadas de carbohidratos en los alimentos y platillos que consumes habitualmente.

- ✓ Trabaja en conjunto con tu equipo de salud para desarrollar un plan personalizado de conteo de carbohidratos.

EL PAPEL DEL EJERCICIO EN EL MANEJO DE LA DIABETES

Además de la alimentación, el ejercicio regular es un pilar fundamental para un estilo de vida saludable. Y para controlar eficazmente la diabetes.

La actividad física ayuda a que el organismo utilice mejor la insulina. Lo que puede contribuir a reducir los niveles de glucosa y a mejorar la salud general. Actividades moderadas como caminar, andar en bicicleta o nadar pueden ofrecer grandes beneficios si se practican de manera constante.

CÓMO PLANIFICAR UNA RUTINA DE EJERCICIO

Para obtener los máximos beneficios del ejercicio, es importante estructurar un plan que se adapte a tu horario y capacidades. Lo ideal es incluir ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad.

Consulta con tu equipo médico antes de iniciar cualquier rutina nueva, para asegurarte de que sea segura y apropiada para ti.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD MENTAL

El ejercicio favorece al cuerpo y a la mente. Practicar actividad física regularmente ha demostrado mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y ayudar a controlar la depresión. Estos beneficios emocionales pueden facilitar el seguimiento de tu tratamiento y contribuir a una mejor calidad de vida.

En fin, dominar el conteo de carbohidratos y mantener un régimen de ejercicio regular te permite tomar el control sobre tu diabetes y proteger tu salud a largo plazo. Ambas prácticas son fundamentales para prevenir complicaciones, mantener niveles estables de glucosa y elevar tu bienestar integral.

CAPÍTULO 4

PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

Sin cuidado ni control, la diabetes puede convertirse (rápidamente) en una enfermedad degenerativa.

Las complicaciones que la diabetes puede generar son muchas. Y van desde síntomas físicos hasta estados de ánimo.

Mientras más tiempo mantengas el rango en tus niveles de glucosa, más fácil será (para ti) el prevenir complicaciones de salud a largo plazo.

EDUCACIÓN Y APOYO

Un paciente recién diagnosticado necesita educarse sobre qué es su condición, cuáles son los tratamientos, como puede ayudar la nueva tecnología, y los cuidados a seguir para estar bien.

Este camino puede resultar ser agobiante y desgastante. Tanto de manera física como emocional.

Por eso, además de educarte, también debes buscar apoyo y evitar sentirte solo.

En momentos de crisis donde sientas que no puedes más, siempre ten a alguien que te pueda ayudar. Ya sea un miembro de tu equipo médico, alguien con tu misma situación.

Recuerda que no estás solo. Muchas personas están dispuestas a ayudarte, a hacer que te sientas acompañado en este camino.

CAPÍTULO 5

CONOCE TU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA ESENCIAL

Los servicios de salud se dividen en varias ramas. Y por la complejidad de tu situación de salud debes escoger el mejor equipo médico multidisciplinario.

Ten en cuenta que debes escoger un equipo médico que se ajuste a tus necesidades y te guíe por el proceso para conseguir una mejor salud. Y una mejor calidad de vida.

Conozcamos a tu equipo médico.

CUIDADO PRIMARIO

El médico de cuidado primario tiene las funciones de prevención, detección, tratamiento y seguimiento.

Tu médico primario te ayuda a prevenir enfermedades. El usará tu historial médico y familiar para enviarte pruebas de rutina periódicamente. Y le dará seguimiento a tu condición.

Contar con un médico primario tiene varios beneficios como:

Continuidad. Visitar siempre al mismo médico tiene la ventaja de que este conoce tu historial médico. Está al tanto de tu historial familiar. El paciente crea confianza y esto puede permitir tener una relación médico paciente muy efectiva.

Detección temprana. Si el médico conoce tu historial médico y familiar te puede realizar pruebas más precisas para la detección de enfermedades que pueden afectar tu condición. Toda prueba hecha a tiempo dará el conocimiento para la debida atención y el tratamiento indicado para tu salud en caso de algún diagnóstico.

Seguimiento con especialistas. En coordinación con tu equipo de atención médica el seguimiento con especialistas permitirá organizar el plan de tratamiento de acuerdo con tu necesidad y estilo de vida. Mientras más comunicación exista entre profesionales tu salud tendrá un mejor cuidado.

Ayuda con el manejo y control de tus medicamentos. Te enviará retas periódicamente a la farmacia para dar continuidad y adherencia a tu tratamiento ideal.

Estará pendiente de consultar, referir, y corregir cualquier duda con tus especialistas para tu mejor control.

Salud emocional. Estará pendiente no sólo de tu tratamiento físico, sino que también estará pendiente a tu salud emocional luego de un diagnóstico. Este te puede referir a grupos de apoyo, comunidades de pacientes que viven con diabetes y terapias psicológicas para la aceptación de la condición.

Ahorro de tiempo. Al conocer tu historial clínico la consulta es más breve. No tienes que explicar desde el principio tu diagnóstico cada vez que vas a consulta.

ENDOCRINÓLOGO

El endocrinólogo es el médico especialista del sistema endocrino. Siendo este responsable de tratar enfermedades relacionadas con las hormonas, el metabolismo y la nutrición.

El endocrinólogo atiende condiciones como la diabetes, la tiroides, y la obesidad. También monitorea los trastornos de las glándulas suprarrenales, la hipófisis, y el crecimiento.

Los beneficios de contar con este especialista incluyen:

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades hormonales. El endocrinólogo se encarga de identificar y tratar condiciones relacionadas con las hormonas. Como lo es la insulina en el caso del paciente con diabetes.

Prevención de enfermedades. El endocrinólogo trabaja en el control adecuado para prevenir complicaciones relacionadas a desórdenes hormonales. Durante los cambios hormonales a lo largo de la vida, las personas pueden llegar a diagnósticos relacionados con la diabetes o a causa del descontrol que puede impactar de manera directa al paciente causando complicaciones.

Apoyo en las etapas de la vida. El endocrinólogo también brinda tratamiento para problemas de crecimiento, la infertilidad, la menopausia, entre otras condiciones. Tanto en niños como adultos.

Mejora del estado de ánimo y el metabolismo atienden los desequilibrios hormonales que afectan desde el crecimiento hasta el estado de ánimo. Estos desequilibrios pueden afectar la salud mental del paciente creando síntomas como depresión, ansiedad, irritabilidad y cambios en la función cognitiva ya sea por exceso o deficiencia.

En el paciente con diabetes tipo 1 los cambios como la adolescencia, los ciclos menstruales, embarazos y la menopausia (en el caso de la mujer) pueden alterar significativamente los niveles de glucosa. Causando síntomas indeseables en el paciente.

Tu endocrinólogo tratará tus problemas de la tiroides, obesidad, glándulas suprarrenales y pituitaria, salud ósea, y los problemas reproductivos que pueden afectar el control de azúcar en la sangre.

ENDOCRINÓLOGO PEDIÁTRICO

El endocrinólogo pediátrico es el especialista en el diagnóstico, tratamiento, y manejo de enfermedades del sistema endocrino en los niños y adolescentes. Estos trabajan para mantener el equilibrio hormonal y metabólico.

Los problemas que los endocrinólogos pediátricos atienden pueden ser muy variados. Que pueden incluir trastornos del crecimiento, alteraciones de la pubertad, diabetes, problemas de la tiroides y obesidad, entre otras.

Los beneficios de visitar este especialista incluyen:

Diagnóstico temprano. La detección y el tratamiento son fundamentales para evitar complicaciones a largo plazo. Los cambios hormonales alteran mucho los valores de azúcar en sangre. Con el diagnóstico temprano, el tratamiento puede ser más eficaz.

Manejo especializado. Los endocrinólogos pediátricos se encargan de la supervisión y el tratamiento de condiciones complejas que requieren de un enfoque médico específico.

Mejora del desarrollo. El endocrinólogo pediátrico te ayuda a planificar el tratamiento del niño y el adolescente. Asegurando un desarrollo físico y metabólico saludable.

CLÍNICA DE DIABETES

La clínica de diabetes es un centro de servicio especializado para atender a los pacientes con diabetes y sus complicaciones. Estos brindan un enfoque multidisciplinario para ofrecer la mayor atención posible al paciente de diabetes.

Los servicios van desde el diagnóstico hasta la medicación y el apoyo emocional.

Los beneficios de una clínica de diabetes incluyen:

Atención integral. Una clínica de diabetes competente está compuesta por un equipo médico multidisciplinario especializado de profesionales de la salud. Enfocados en brindar una atención médica completa y coordinada.

Médicos, enfermeras, educadores en diabetes y otro personal de salud certificados en diabetes deben estar disponibles para informarte, orientarte y apoyarte desde el momento de tu diagnóstico. Ellos estarán encargados de informarte y de guiarte hacia el mejor e innovador tratamiento disponible.

Mejora del control metabólico. Tu clínica te ayudará a manejar y controlar tus niveles de azúcar en la sangre para reducir síntomas y prevenir las complicaciones a largo plazo. Ellos cuidarán tu peso y los cambios hormonales que impactan la diabetes tipo 1.

Prevención de complicaciones. La prevención temprana y el manejo de las complicaciones de la diabetes puede realizarse a través de tu clínica. Ellos te pueden informar sobre los síntomas, cuidados, y el desarrollo de las complicaciones a corto y largo plazo. Complicaciones que pueden resultar graves si no son atendidas a tiempo.

Educación y orientación. Tu clínica debe proporcionar información sobre la alimentación, el estilo de vida, y la importancia de la actividad física. El paciente es quien al final decide que es lo que le funciona y lo que no. Lo que está dispuesto a hacer por su salud, y que no. Pero el equipo médico te debe ayudar y orientar para que puedas escoger lo más conveniente a tu comodidad.

Tratamiento personalizado. Tu clínica debe ofrecer asesoramiento experto según la necesidad y estilo de vida de cada paciente. No todos los pacientes se tratan igual. Porque cada cuerpo responde diferente a los tratamientos. Según como tu cuerpo responda a los medicamentos, así será el tratamiento que podrías obtener. En el caso de un paciente con diabetes tipo 1, la sensibilidad a la insulina es lo que determinará la cantidad de insulina a ser administrada.

Mejor calidad de vida. Se puede minimizar el agotamiento y los síntomas relacionados con la diabetes. Al manejar eficazmente tu azúcar en la sangre, tu clínica puede facilitar el poder vivir una vida más plena y activa.

Monitoreo y seguimiento. Tu clínica debe monitorear y seguir tus avances de salud para asegurar la continuidad del tratamiento y hacer ajustes según sea necesario. Es importante que tu clínica lleve un registro de monitoreo y seguimiento para poder ver de qué manera evoluciona el tratamiento. Esto permitirá la planificación adecuada para cada paciente.

Reducción de costos. Al reducir las complicaciones, tu clínica puede evitar los costos de tratamientos más complejos.

ATENCIÓN HOSPITALARIA Y DE URGENCIAS

Las personas con diabetes pueden necesitar este tipo de servicios con más frecuencia que otros pacientes debido a síntomas o complicaciones a corto plazo. Muchas veces estos síntomas o complicaciones requieren admisión hospitalaria por una emergencia.

Como son los casos de Cetoacidosis diabética (DKA). Esta es una complicación grave y puede ser mortal si no se trata a tiempo, causada por el descontrol de glucosa en sangre.

Los beneficios de una institución hospitalaria incluyen:

Atención integral y especializada. Tener acceso a una variedad de servicios médicos y profesionales de salud trabajando para un fin común: el diagnóstico y tratamiento correcto para conseguir el bienestar y mejoramiento de tu salud.

Equipo avanzado. Disponibilidad de tecnología médica de última generación y equipos de soporte. Como unidades de cuidados intensivos. Estos cuidados son necesarios para controlar y estabilizar al paciente.

Supervisión constante. El monitoreo continuo es importante para pacientes que requieren cuidados intensivos prolongados. Y especialmente necesario en casos de cetoacidosis diabética (DKA).

Atención multidisciplinaria. Las instituciones hospitalarias proveen la coordinación de diferentes especialistas para diagnosticar y tratar enfermedades complejas y múltiples condiciones.

SALA DE URGENCIAS

La sala de urgencias y su personal es muy importante en la vida de un paciente con diabetes. Y más en los que tienen diabetes tipo 1. Es ahí donde te darán la atención primaria que necesitas en caso de una enfermedad de urgencias. Ya que el personal de sala de urgencias se dedica a la estabilización y tratamiento de emergencias médicas.

Los beneficios de saber a dónde acudir en caso de una urgencia incluyen:

Atención inmediata. La sala de urgencias te puede proporcionar un servicio vital para recibir, estabilizar y atender tus enfermedades o lesiones. Ya sean crónicas o agudas.

El personal realiza pruebas de laboratorios para diagnosticar y dirigir al paciente al tratamiento correcto.

Servicios de emergencia. Recibirás una atención inmediata, ya que ellos se especializan en situaciones en donde está en peligro la vida del paciente.

Localización estratégica. Las salas de urgencias están preparadas para atender necesidades médicas de manera rápida para los pacientes en las cercanías.

APOYO PSICOLÓGICO Y DE SALUD MENTAL

El apoyo psicológico y de salud mental incluye apoyo emocional y psicosocial para el mejoramiento del bienestar. Tanto en momentos de estrés y ansiedad, como en los cambios del comportamiento.

Para los diabéticos, este servicio es muy necesario para afrontar, aceptar y sobrellevar los retos de vivir con la condición.

El equipo de salud mental puede facilitar la adherencia al tratamiento. Al igual que promover el control de tu condición.

Esto puede incluir terapias de conversación, cognitivo conductual, el apoyo a la familia, y relaciones con las comunidades de pacientes con las mismas preocupaciones.

Los beneficios del apoyo psicológico y de salud mental incluyen:

Mejora del autocuidado y la adherencia al tratamiento. El apoyo psicológico fomenta el autocuidado para gestionar la diabetes tipo 1. Esto ayuda a disminuir los síntomas de la depresión y la angustia que puede causar vivir con diabetes tipo 1. La motivación, la regulación emocional y la comprensión de la enfermedad puede facilitar la adherencia al tratamiento y adquirir hábitos saludables como dietas y ejercicios.

Gestión del estrés y las emociones. Las terapias para el manejo del estrés ayudan a identificar al paciente factores estresantes y a desarrollar estrategias y herramientas para manejarlos. Los pacientes aprenden a gestionar las emociones causadas por los retos a enfrentar luego del diagnóstico, disminuyendo el peso de la carga emocional.

Adaptación y bienestar. El apoyo psicológico y de salud mental facilita la aceptación y adaptación al diagnóstico, y a los desafíos de vivir con diabetes tipo 1. Con esta terapia se promueve un estilo de vida más saludable. Donde el control de la condición te

permitirá sentirte bien, con ánimo, y en buena salud. Por ende, teniendo una mejor calidad de vida.

EL MIEMBRO MÁS IMPORTANTE DE TU EQUIPO MÉDICO

Según la American Diabetes Association (ADA) en su artículo, Su equipo de atención médica, nos enseña que el miembro más importante de su equipo de atención médica eres tú.

Pues tú eres quien vive con la condición. Tú sabes cómo te sientes. Y tú eres quien tienes que tomar las decisiones para tu mejor cuidado.

Tu equipo médico también es una pieza importante en tu tratamiento. Tu equipo médico estará encargado de preparar un plan de cuidado basado en su necesidad y estilo de vida.

Así que la última palabra al escoger un equipo médico la tienes tú.

CAPÍTULO 6

PERSPECTIVAS DEL PACIENTE HACIA EL EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Las perspectivas de los pacientes son variadas.

Ya que estas giran en torno a una necesidad en:

- la relación medico-paciente.
- la educación continua.
- el acceso a varios recursos y nuevas tecnologías que sirven de apoyo.

Ayudando al paciente a sentirse saludable.

La Revista Diabetes en su artículo, titulado [La importancia del equipo multidisciplinar en diabetes](#), explica cuáles deben ser los principios del equipo multidisciplinar en diabetes.

RELACIÓN MÉDICO PACIENTE

Para el paciente con diabetes tipo 1, es crucial tener una buena relación de confianza con su equipo de atención médica.

Los pacientes desean empatía y comprensión. También desean ser escuchados y que sus médicos entiendan los desafíos emocionales de vivir con la condición.

Ellos sienten que el enfoque muchas veces se centra en los datos (niveles de glucosa, tiempo en rango, valores de A1c) y no en su bienestar emocional.

En lugar de recibir órdenes y críticas, los pacientes prefieren un modelo de tratamiento donde tengan una participación en la toma de decisiones sobre su tratamiento. Ellos quieren colaborar en la creación de su tratamiento. Y sentir apoyo al poner en práctica su plan de tratamiento.

De esta manera el paciente puede crear responsabilidad y tomar acción para cumplir con la adherencia del tratamiento.

A menudo, los pacientes se sienten culpables o frustrados por no conseguir estar en el rango deseado. Ellos valoran a los profesionales que los apoyan y no los juzgan.

Los pacientes desean un personal médico que reconozca el esfuerzo del paciente. Ya que manejar la diabetes tipo 1 es una tarea constante y que puede ser agotadora.

EDUCACIÓN Y AUTOGESTIÓN

Para un mejor control de esta la diabetes tipo 1, la educación continua es fundamental.

Enfocarse en conocer y aprender sobre los nuevos recursos, tratamientos, y equipos tecnológicos es lo mejor que el paciente debe hacer para tener una buena calidad de vida. Por eso la educación y la autogestión es una necesidad constante.

Los pacientes buscan ser independientes en su cuidado. Ellos quieren saber cosas como gestionar las dosis adecuadas de insulina de acuerdo con su necesidad.

Estas dosis pueden cambiar con regularidad debido a la dieta, el ejercicio, durante un periodo de enfermedad, estrés, y otros factores que pueden alterar sus niveles de glucosa.

Lo teórico siempre será el primer paso. Lo que marca la diferencia es la práctica del tratamiento a diario.

Por otro lado, (para los pacientes) la tecnología es una herramienta esencial que hará su vida más simple.

Los GCM, las plumas inteligentes, y las bombas de insulina han resultado ser un tratamiento tecnológico muy beneficioso para el control de la glucosa. Pero la falta de acceso a este tipo de tecnología significa una barrera importante en su tratamiento.

Los pacientes también saben que su estado emocional afecta directamente sus niveles de glucosa. Por eso, ellos esperan que su equipo médico también lo sepa. Y le puedan ofrecer recursos de apoyo para su salud mental y el manejo de sus emociones.

Con todos los avances en los tratamientos, la variedad de recursos, medicamentos nuevos y tecnología innovadora los pacientes aún enfrentan obstáculos para su tratamiento.

Algunas barreras y desafíos son:

- 1. Acceso a los recursos.** La diabetes tipo 1 resulta ser una condición muy costosa. Muchos seguros de salud no cubren los costos de equipos, suplidos, medicamentos, y tratamientos. Debido a los altos costos en los recursos, muchos pacientes se ven en la necesidad de racionar sus suministros. O

recurrir a los recursos más accesibles a sus bolsillos que pueden interferir en sus tratamientos y poner su vida en peligro. También se pueden encontrar con el caso de escasez de los suministros necesarios para su condición.

2. **Citas lejanas.** Debido a la alta demanda de profesionales de salud para la población de diabetes, muchos pacientes pasan por la dificultad de no encontrar citas cercanas o a la brevedad que demanda la diabetes tipo 1. A veces tienen que esperar demasiado tiempo por un especialista de atención médica que dé continuidad al tratamiento de su condición.
3. **Tiempo limitado.** Con tantos aspectos para abordar sobre su condición en una visita con su médico, el tiempo resulta ser muy limitado. Esto puede causar olvidos al momento de hacer las preguntas necesarias y aclarar las dudas.
4. **Coordinación de la atención.** Los pacientes necesitan visitar varios especialistas para tener el mejor control de su condición y evitar complicaciones futuras. Debido a la falta de comunicación entre profesionales puede resultar en un tratamiento poco eficiente o no adecuado para tratar su salud.

CAPÍTULO 7

ERRORES COMUNES

Para el paciente que vive con diabetes tipo 1, el manejo y control de su enfermedad puede resultar ser muy complejo, agobiante y desgastante. Por eso, aunque no siempre intencionales, se pueden cometer errores que pueden afectar significativamente la salud.

El hecho de no contar con un equipo médico de confianza en combinación con un mal manejo del paciente puede provocar complicaciones mayores y de cuidado. A continuación, te presento los errores más comunes que cometen los pacientes con diabetes tipo 1.

INCONSISTENCIA EN LOS NIVELES DE GLUCOSA

Este es el error más frecuente y de mayor impacto para el paciente. Es importante mantener los niveles de azúcar en rango el mayor tiempo posible.

La inconsistencia se puede deber a no monitorear la glucosa con regularidad. Esto puede llevar a hacer cálculos incorrectos en las dosis de insulina. Este error puede resultar en episodios de hipoglucemias o hiperglucemias.

AJUSTES INCORRECTOS DE INSULINA

Es otro error muy común, dosificar la insulina sin un conteo de carbohidratos correcto. O desconocer los valores de azúcar al momento de la administración.

Es un error común no ajustar la insulina para comidas altas en grasas o proteínas. Comidas que pueden causar picos de glucosa tardíos.

OMITIR EXÁMENES DE RUTINA

Las citas con especialistas o subespecialistas son cruciales para su atención médica y el control de su condición. Acudir con regularidad a las citas permitirá a tu médico manejar mejor tu tratamiento para evitar complicaciones.

Con la detección en etapas tempranas de las complicaciones tus médicos pueden lograr el tratamiento necesario y adecuado para usted.

NO TENER SEGUIMIENTO CON ENDOCRINÓLOGO

Las visitas con el endocrinólogo son necesarias para poder hacer ajustes a su plan de tratamiento. Evaluar los progresos o los fracasos en su tratamiento para encontrar soluciones antes de que el paciente se desestabilice.

FALTA DE COMUNICACIÓN

Habla abiertamente con tu médico. El sentir que puedes hablar con tu médico como si hablaras con la confianza que lo haces con un amigo o familiar, decirles cómo te sientes, hacer preguntas y aclarar dudas.

Decirle cómo te sientes y saber que te entienden es lo más conveniente para poder coordinar la planificación para el tratamiento adecuado a tu necesidad y estilo de vida.

OCULTAR INFORMACIÓN

No ser honesto al decirle a tu médico como te sientes puede impedirle a tu equipo médico el brindarte la ayuda adecuada. No escondas nada de lo que sientes o lo que haces para cuidarte.

NO HACER PREGUNTAS

Nunca te quedes con dudas sobre tu tratamiento. Es de suma importancia hacer preguntas sobre síntomas y cómo te benefician las nuevas tecnologías.

Esto implica no poder tener el control que tu condición necesita.

CUIDADO DE LOS PIES

Debido a la neuropatía los pies se convierten en una zona vulnerable. La neuropatía es una complicación de la diabetes donde se pierde la sensibilidad de los pies impidiendo muchas veces que el paciente sienta molestia o dolor en una lesión de sus pies.

Es por esta razón que se recomienda revisar los pies a diario para observar alguna ampolla, corte, enrojecimiento o hinchazón para tratarla de inmediato.

DESCUIDO DE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO

No se debe olvidar el conteo de carbohidratos y los ajustes de insulina para el ejercicio lo que puede provocar hipoglucemias durante la actividad física.

CONCLUSIÓN

Ya sabes que la persona más importante en tu equipo médico eres tú. Pero si cuentas con el apoyo de un equipo médico especializado y de confianza, será más sencillo obtener el control de tu vida.

Vivir con diabetes estando bien atendido y orientado te llevará a tener la salud y la calidad de vida que todos deseamos.

Toma el control de tu salud ya. Para conseguir más información o agendar una consulta entra a nuestra página web www.alianzadesalud.com.

Donde tu bienestar es prioridad.

SOBRE EL AUTOR

Lenny Velásquez lidera la estrategia de mercadeo de Alianza de Salud Comunitaria con una visión centrada en el impacto social, la equidad en el acceso a servicios médicos y la conexión emocional con las comunidades que servimos.

Con más de 12 años de experiencia en comunicación institucional y campañas de salud pública, Lenny ha desarrollado iniciativas que han elevado la visibilidad de la organización, fortalecido la confianza comunitaria y generado alianzas clave con medios, líderes locales y entidades gubernamentales.

Su enfoque combina análisis de datos, narrativas empáticas y ejecución táctica para posicionar a la Alianza como un referente en atención médica accesible y culturalmente relevante.



Dr. Lenny Velásquez

Proveedor Independiente de Atención Primaria

SIGUE A LA ALIANZA EN LAS REDES SOCIALES

