

ANUNCIO PAGADO

Principios del cuidado médico y clínico para la diabetes tipo 1

Mantener la diabetes tipo 1 en rango no es tarea fácil. Y sin un apoyo médico competente y de confianza, es aún peor.

La meta para gozar de buena salud y retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes tipo 1 es mantener los valores de azúcar en la sangre estables. Mientras más tiempo mantenga el rango, mejor será para su salud.

Pero sin un buen equipo médico de respaldo, es imposible lograrlo.

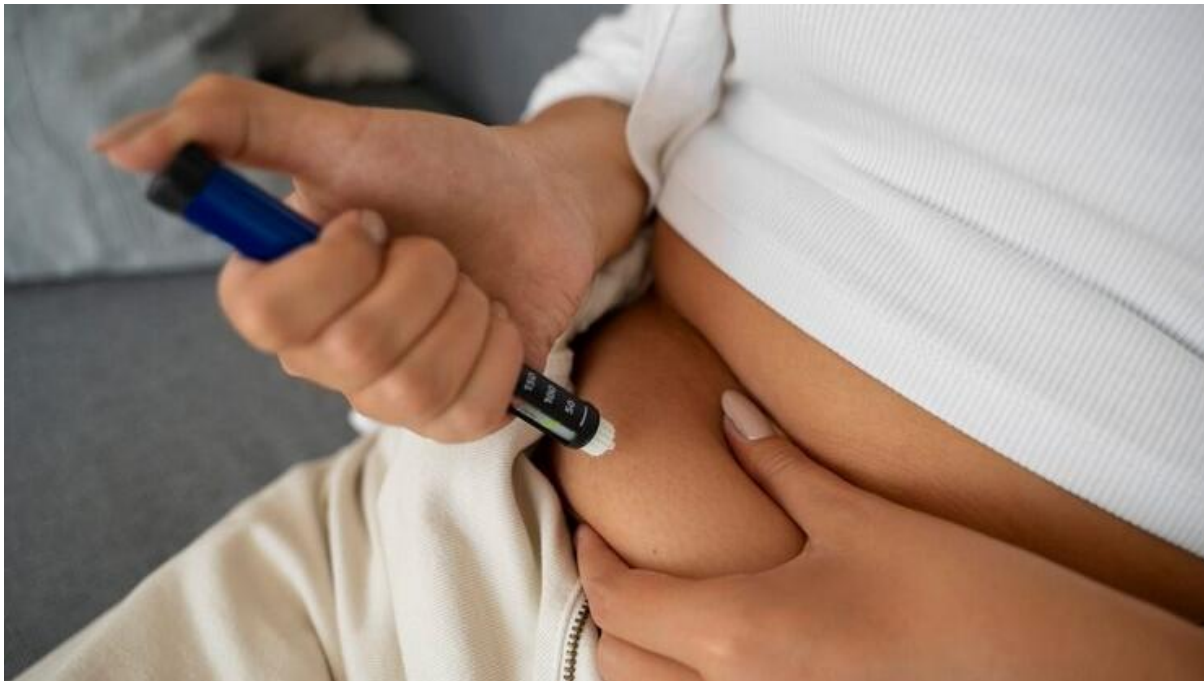
Por esta razón, aquí explico 3 principios importantes del cuidado médico y clínico para la diabetes tipo 1.

Principio #1: control glucémico estricto

Todo paciente con diabetes tipo 1 depende del control glucémico estricto para sentirse bien.

El control glucémico tiene varios factores. Los principales factores para lograr un buen control glucémico son:

Terapia de insulina



Al momento, aún no existe cura u otro tratamiento para el control de la diabetes tipo 1. La terapia de insulina ha sido el único tratamiento eficaz que ayuda a controlar la glucosa en la sangre.

Por eso, la terapia de insulina resulta ser vital. Ya que la insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en el cuerpo.

En el caso de los pacientes con diabetes tipo 1, el sistema inmune ataca las células que producen esta hormona (la insulina). Y esto impide la función natural del cuerpo.

Elevando así los valores de azúcar en la sangre.

Como el cuerpo no hace su proceso natural, la ciencia creó un medicamento llamado insulina. Este medicamento se consigue en farmacias con una orden médica.

La única manera de administrar la insulina es por vía subcutánea. Este proceso se realiza utilizando jeringas, plumas, o con bombas de insulina. Y se aplica varias veces al día.

Necesitará de un médico para calcular las dosis de insulina a administrar. Ya que el médico debe enseñarle cómo calcular la cantidad adecuada de insulina a administrar según el tipo, y tiempo de efecto, de la insulina.

La página de “Beyond Type 1” (www.beyondtype1.org) tiene un artículo que enseña conceptos básicos de administración de insulina. Este artículo contiene una guía de referencia para conocer un poco más sobre este tema.

Monitoreo constante



En conjunto con la terapia de insulina debe estar el monitoreo constante. El paciente depende de los valores de glucosa en la sangre para calcular la dosis de insulina adecuada.

El obtener los valores de glucosa en números aceptables requiere de un monitoreo constante y mucha disciplina. Ya que no existe otra manera para controlar la glucosa en la sangre.

Se necesita saber cómo realizar el monitoreo constante y conocer la importancia que tiene el tener un buen control de la condición. La página del CDC (cdc.gov/diabetes) nos explica la importancia de monitorear la glucosa en la sangre para un paciente con diabetes.

Conocimiento nutricional



La función de gestionar el monitoreo constante es una tarea ardua. Las 24 horas del día. Los siete días de la semana. Requiriendo tener el conocimiento nutricional adecuado para la administración de la insulina.

Un paciente con diabetes tipo 1 debe tener una dieta balanceada y saludable. Convirtiendo así su dieta en un estilo de vida.

Tener el conocimiento nutricional ayuda al paciente a calcular la dosis de insulina que el cuerpo necesita con relación a la ingesta de alimentos. Es muy importante saber que todo lo que come contiene carbohidratos. Y que estos aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

El website www.diabetes.org muestra los beneficios del conteo de carbohidratos en pacientes con diabetes tipo 1, y algunos con diabetes tipo 2, que tienen terapia de insulina.

El saber contar carbohidratos le permite al paciente poder calcular las dosis de insulina que va a necesitar para cada comida. Por eso es importante saber contar carbohidratos. Para poder tener el control de la condición.

Al momento de gestionar la dosis de insulina correcta, el paciente debe estar al tanto de cuántos gramos de carbohidratos va a comer. Y luego calcular la relación de insulina a carbohidratos. Este resultado le permite saber cuántas unidades va a usar para la cantidad de carbohidratos que va a comer.

La página de “Beyond Type 1” (www.beyondtype1.org) enseña cómo calcular fácilmente la relación de insulina a carbohidratos. Y las necesidades de la insulina basal.

Debe recordar que este resultado puede variar entre pacientes. Y es el médico o el nutricionista quien debe determinar la relación de insulina a carbohidratos al inicio del tratamiento.

Manejo del ejercicio



Otra de las formas que ayuda a tener un mejor control glucémico es el ejercicio. De hecho, la actividad física es una de las mejores formas de controlar la diabetes.

Hacer ejercicios trae muchos beneficios al paciente con diabetes tipo 1. Comenzando por ayudar a bajar los niveles de azúcar en sangre.

Se ha comprobado que con actividad física se puede conseguir un buen control de la condición física. Y que el hacer actividad física promueve la salud y el bienestar.

El ejercicio, junto con el plan de tratamiento, le permitirá al paciente alcanzar la meta. Manteniendo el rango el mayor tiempo posible. El CDC, en su página (www.cdc.gov/diabetes), anima y orienta al público sobre la actividad física. Y la importancia de la actividad física en los pacientes con diabetes.

Estos son algunos “tips” rapiditos para comenzar con el ejercicio:

- ✓ Elija una meta clara.
- ✓ Comience poco a poco.
- ✓ Haga una actividad que le guste.
- ✓ Busque un acompañante.
- ✓ Haga del ejercicio un hábito.
- ✓ Mida su progreso.

Antes de comenzar cualquier actividad física, consulte con su equipo médico o clínico sobre qué ejercicio es bueno para usted.

Principio #2: educación y empoderamiento del paciente

Educar al paciente sobre el tema de la diabetes tipo 1 lo empodera para poder gestionar la condición. El conocimiento brinda claridad, confianza y seguridad al momento de tomar decisiones sobre la salud. He aquí varias formas en el que el paciente de diabetes tipo 1 puede educarse y empoderarse sobre su condición:

Búsqueda de información continua



La desinformación es uno de los errores más comunes que cometen muchos pacientes sobre su salud. Por ende, todo paciente con diabetes (sin importar el tipo), debe estar en una búsqueda de información continua.

La clave para un buen control de la diabetes tipo 1 depende de la búsqueda de información activa. Esto permite que el paciente y su personal de equipo médico y clínico puedan dar con el tratamiento o tecnología para el caso de cada paciente.

Tener el conocimiento de avances y descubrimientos sobre la diabetes tipo 1 le abre al paciente un mundo de oportunidades con relación a su tratamiento. Las mismas oportunidades que le ayudarán a gozar de buena salud.

El paciente puede conseguir información de maneras diversas:

- ✓ con un miembro de su equipo médico.
- ✓ en una clínica especializada en diabetes.

- ✓ Asociaciones o grupos de apoyo.
- ✓ y en páginas de internet con credibilidad profesional.

Hoy en día, la información está por todas partes. Depende del paciente y el lugar donde busca la información.

El paciente debe buscar información sobre su condición en fuentes seguras.

La [Revista Diabetes](#) explica lo fácil que puede ser para el paciente con diabetes creer en noticias falsas debido a la espera de una cura. También dice que debemos estar informados para poder identificar y reconocer las noticias erróneas o “fake news.”

Salud mental

Los pacientes que viven con diabetes tipo 1 no solo deben conocer su condición. También deben saber trabajar sus emociones. Y es necesario que cuenten con herramientas que puedan compartir con su equipo de apoyo para la salud mental.

La salud mental es otro aspecto sumamente importante en la educación y el empoderamiento. El paciente con diabetes tipo 1 vive lidiando con la toma de decisiones a diario.

Esto puede generar ansiedad, estrés, y hasta depresión.

El contar con un equipo médico de salud mental es fundamental. El apoyo emocional brinda las herramientas para el manejo de las emociones.

Los pacientes con diabetes tipo 1 pueden sentir muchas emociones. Dentro de las emociones sienten:

- ✓ miedo por las hipoglucemias.
- ✓ frustración por no poder mantener el rango.
- ✓ aislado o estresado de como la diabetes afecta, estudios, trabajo, actividades sociales, etc.
- ✓ baja autoestima por tener una condición crónica.
- ✓ culpa por sentir incapacidad de controlar la condición.
- ✓ preocupación de cómo la diabetes afectará las relaciones románticas y la capacidad de tener hijos.

En www.bannerhealth.com/es se encuentra un blog que describe el impacto que puede tener la diabetes en la salud emocional. Impacto que va más allá del cuerpo.

Las personas con diabetes necesitan mantener un balance en su salud mental. Ya que una buena salud mental les ayudara a afrontar y sobrellevar la condición.

El cuidado de la salud mental facilita la adherencia del tratamiento. Y promueve el control de la condición.



Principio #3: prevención y detección temprana

Por último, pero no menos importante, el paciente con diabetes tipo 1 debe estar pendiente a prevenir y detectar complicaciones a tiempo.

La prevención y detección es otro principio al que el paciente debe estar pendiente. Al realizar exámenes periódicos y saber reconocer los síntomas le puede brindar seguridad.

Aquí conocerá varias formas en que puede prevenir y detectar las complicaciones de manera temprana.

Exámenes periódicos



Es importante visitar a tu médico primario con regularidad. Esto abrirá la puerta a la realización de exámenes de detección temprana.

Recuerda que todo diagnóstico a tiempo tiene remedio. Cuando se realizan exámenes periódicos, podemos descubrir cómo va el tratamiento. Sabiendo así si funciona o si no.

Y al revisar el tratamiento, también se pueden hacer correcciones para dar el mejor cuidado posible.

Además, los exámenes periódicos pueden detectar cualquier enfermedad o complicación relacionada con la diabetes.

Esto también es parte del control. Ya que muchas enfermedades pueden alterar el control glucémico.

En www.diabetes.org se habla sobre los chequeos médicos para las personas con diabetes. Entre a la página y entérese qué exámenes le faltan. Y pídalos a su médico.

Reconocimiento de síntomas

El paciente debería estar pendiente y reconocer cualquier síntoma extraño en el cuerpo. Muchos de estos síntomas pueden prevenir o indicar una complicación a corto o largo plazo. Y, por ende, evitar daños mayores.

Un síntoma es una alteración en el estado de salud del cuerpo. Esta es la manera en que su cuerpo indica que algo no está bien.

Es muy importante reconocer los síntomas a tiempo para evitar situaciones de salud graves. Ya que el reconocimiento de síntomas permite un diagnóstico temprano y un mejor tratamiento.

Los pacientes que viven con diabetes tipo 1, a menudo, sufren de hiperglucemias o hipoglucemias. Los síntomas de cada una de estas complicaciones comunes incluyen:

Síntomas de hiperglucemias (azúcar alta)

- ✓ Frecuencia al orinar
- ✓ Sed excesiva
- ✓ Debilidad o cansancio
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Náuseas o vómitos

Síntomas de Hipoglucemias (azúcar baja)

- ✓ Palidez
- ✓ Temblores
- ✓ Sudoración
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Hambre excesiva
- ✓ Latidos del corazón irregulares o acelerados
- ✓ Fatiga
- ✓ Irritabilidad o ansiedad
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Mareos o aturdimiento
- ✓ Hormigueo o entumecimiento de los labios, la lengua y mejillas

El reconocer estos síntomas es crucial para prevenir complicaciones graves. Como la cetoacidosis diabética (DKA).

La cetoacidosis diabética una emergencia médica que puede sufrir un paciente con diabetes tipo 1. La DKA puede llevar al paciente de diabetes a ser hospitalizado. Pero el reconocimiento de sus síntomas puede reducir el riesgo de ser hospitalizado.

Los síntomas de un DKA pueden ser variados. Y pueden confundirse con alguna otra enfermedad. Por eso hay que estar informado de lo que se trata el DKA. Y tener (pleno) conocimiento de sus síntomas.

Los síntomas de un DKA pueden incluir:

- ✓ sed excesiva
- ✓ aliento con olor a frutas
- ✓ orinar con frecuencia
- ✓ náuseas o vómitos
- ✓ dolor estomacal
- ✓ debilidad o cansancio
- ✓ dificultad para respirar
- ✓ confusión

Estar informado sobre el tema te dará la ventaja que buscas para manejar esta clase de emergencia. En la página de MedlinePlus (<https://medlineplus.gov/>), encontramos la definición, las causas, los síntomas y los tratamientos en caso de un DKA.

El DKA puede ser algo muy serio. Que, por lo general, requiere de cuidados clínicos y hospitalarios. Por ende, es esencial que entienda y reconozca sus síntomas para su detección temprana.

Adopte los principios del cuidado médico y clínico para la diabetes tipo 1

En conclusión, los tres principios médicos y clínicos son importantes para el cuidado del paciente con diabetes tipo 1. Pero, el principio que te llevará a tener buena salud y bienestar es el control glucémico.

Siempre recuerde que el miembro más importante del equipo médico es el paciente. Y junto a un buen cuidado médico y clínico, el paciente tendrá la solución para afrontar los retos diarios.

Para más información de este y otros temas, únase a nuestra comunidad. Entre a nuestra página (www.alianzadesalud.com) y conozca a nuestro equipo médico.

O suscríbese a nuestra revista, Diabetes en Control (www.diabetesencontrol.com). Ahí encontrará temas escritos para usted que vive con diabetes.

Que la diabetes no le defina.