

SALUD+HEALTH info

www.saludHEALTHinfo.com • health@saludhealthinfo.com • T- 619- 427- 4111

Consejos para cuidar de un ser querido con diabetes

La mayoría de las personas con diabetes, con la excepción de los niños pequeños y los ancianos, pueden encargarse de cuidarse a sí mismas siguiendo los consejos médicos sobre cómo mantener un control de su diabetes, pero en ocasiones, los familiares se encuentran en la posición de tener que cuidar a un pariente de edad mayor debilitado por complicaciones avanzadas de la diabetes, normalmente por diabetes mellitus tipo 2.

La diabetes es una enfermedad grave y uno de los principales problemas para las personas con diabetes, es que esperan a “sentir” algo, antes de hacer “algo” al respecto. Muchas veces un nivel de azúcar en la sangre entre 200 y 300 no da algún síntoma, y es la razón por la cual las personas tendrán complicaciones más adelante. Es por esto que es muy importante que los proveedores de cuidados de un familiar con diabetes deben asegurarse de saber cuál es el nivel de azúcar en la sangre de su ser querido y así poder evitar el riesgo de complicaciones, ya que las personas con diabetes, corren un grave riesgo de eventos fatales tales como amputaciones, ceguera, ataques de corazón y un coma.

En la lucha contra la diabetes, la educación ayuda a cuidar la diabetes para tenerla bajo control, y para evitar las complicaciones cuando la enfermedad está avanzada

(nivel elevado de azúcar). El nivel de azúcar en la sangre determinará el medicamento, el nivel de ejercicio, la alimentación para el día y también los posibles riesgos o complicaciones que resultarán.

Conozca los síntomas de la hiperglicemia. Los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre son: respiración acelerada, náuseas, vómito, fatiga, dolor estomacal y confusión. En una emergencia, estos son los síntomas que pueden llegar a ser un coma.

Lea las etiquetas al elegir alimentos. Todos los que están cuidando de tener en control el nivel de azúcar en la sangre, deben poner especial atención en el contenido de los alimentos, especialmente en el contenido de carbohidratos y en los alimentos empaquetados. Muchas veces hay cantidades ocultas de azúcar, grasa y carbohidratos en estos alimentos. Es mucho mejor preparar comida fresca ya que así se puede saber exactamente lo que contiene.

Si alguno de sus seres queridos ahora le necesita para ayudarlo en su vida, usted necesitará guardar esta información con seriedad y darle seguimiento para facilitar su trabajo como proveedor de cuidados.

Infórmese

Entre más se informe y aprenda sobre la diabetes, sus complicaciones y de cómo mantenerla bajo control, usted podrá tener la capacidad de evitar las complicaciones, reconocer los síntomas y saber qué hacer en caso de una emergencia. Los análisis regulares del azúcar en la sangre son esenciales, especialmente si no está seguro si alguien es hipoglicémico (nivel bajo de azúcar) o hiperglicémico



CUIDANDO A UN SER QUERIDO CON DIABETES

Consulte a su doctor

Si no está seguro de algo, es mejor que consulte al doctor a que tome decisiones por sí mismo, de las que luego podría arrepentirse. Si sucede algo fuera de lo normal, es mejor errar a favor de la precaución. Programe citas regulares con el doctor.

Busque ayuda

Nunca subestime el valor del apoyo de los demás. Los grupos de apoyo son importantes para ambos, para usted y para la persona a quien cuida. Al asistir a un grupo de apoyo usted tendrá contacto con otras personas en la misma situación. En San Diego tenemos distintas organizaciones, programas y grupos de apoyo diseñados para los diabéticos y sus familias en nuestros hospitales locales.

Cuide su salud

- Uno no puede estar dando constantemente sin recibir. Todas las personas que cuidan a un ser querido necesitan cuidarse a ellas mismas y tomarse unos ratos libres. Esto es muy importante para que liberen su estrés y eviten el desgaste y sobre cansancio que pueden causarles una depresión severa y enfermarles. Estos ratos libres, los pueden aprovechar para hacer algo para lo que no han tenido tiempo, que puede ser dormir, visitar un amistad, o otras actividades físicas y/o recreativas, lo que además le ayudará a mantener una vida social saludable.

- No entre en la lucha de poderes. Si usted asume toda la responsabilidad del tratamiento, cosas fáciles, podrían convertirse en una lucha por falta de cumplimiento, como chequearse la azúcar, tomar el medicamento, o no querer seguir una dieta, lo que puede convertirse en motivo de discusión y todo en

contra suya. Es importante entender que la persona a quien usted cuida, es la responsable de cuidar de su enfermedad y que usted es la que la está ayudando.

Esté pendiente de posibles complicaciones

Esto aplica más bien a los proveedores de cuidados de diabéticos mayores. Las señales de las cuales hay que estar pendiente son infecciones en la piel, laceraciones o úlceras, especialmente en los pies, cualquier señal de mala circulación, como quejarse de una sensación de alfileres y agujas en la parte inferior de las piernas y los pies, quejas de vista borrosa, lo cual podría apuntar a una retinopatía y el orinar frecuentemente, las infecciones de vejiga o dolor en los riñones, que podrían significar posible daño a los riñones.



EMERGENCIA

Todos quienes cuidan de una persona con diabetes deben poder reconocer las señales de la hiperglicemia y la hipoglicemia. Los comas diabéticos pueden ser mortales. Tenga lo necesario para situaciones de emergencia. Cuide de que no se le acabe el medicamento en la madrugada o estando lejos de casa. Cuando se habla de tener medicamentos que son "necesarios" es recomendable siempre tener "extra" que llegar a quedarse "sin".

Si no está seguro de que una persona es hiperglicémica o hipoglicémica, déle una bebida **sin azúcar** para evitar la deshidratación, ayudar a la circulación, evitar la posibilidad de coágulos y bajar el sodio de la sangre. Llévelo de inmediato a que reciba atención médica, dado que puede necesitar tratamiento intravenoso o un electrocardiograma.

Los comas diabéticos tienen un 40 % de índice de mortalidad

Hay dos tipos de crisis que los diabéticos podrían tener y ambas podrían resultar en un coma si no se actúa. Una es la hiperglicemia (nivel elevado de azúcar en la sangre) y la otra es la hipoglicemia (nivel bajo de azúcar en la sangre).

Hiperglicemia

Respiración profunda y acelerada, vómito, mareo, dolor abdominal, aliento dulce, orinar frecuentemente y en casos severos, pérdida de conciencia. Si la persona que muestra estos síntomas, está consciente y puede tragar, déle algo de tomar que **no** contenga azúcar para evitar la deshidratación. Llévelo al hospital inmediatamente. Si no es posible, llame al 911.

Hipoglicemia

Son hambre en exceso, sentirse desorientado, el comportamiento agresivo, la piel pálida y sudorosa y la posible inconsciencia. Esta condición sucede cuando los niveles de insulina llegan a ser muy elevados, por lo que severamente disminuyen los niveles de glucosa sanguínea. Si la persona sigue consciente, es buena idea darle a tomar algo que contenga azúcar. El jugo de frutas es especialmente bueno para esto, así como también lo es una soda o refresco. Si se encuentra inconsciente, llame inmediatamente al 911.