

Centro Médico Dr. Berchíd (NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTES CON DIABETES

Como diabético usted puede llevar una vida normal, siempre que siga atentamente las indicaciones de su médico, mantenga unos hábitos de higiene correctos y tome algunas precauciones en su cuidado diario ya que la persona con diabetes es más propensa a sufrir infecciones y complicaciones vasculares. Recuerde que para conseguir un control óptimo de la enfermedad es imprescindible seguir el tratamiento médico prescrito (antidiabéticos orales, insulina), mantener una dieta adecuada, y una actividad física regular.

Consejos dietéticos:

- Repartir la comida en varias tomas diarias produce menores oscilaciones de las cifras de glucemia
- Es importante fijar el horario de comidas y mantener una alimentación equilibrada que contenga todos los alimentos de forma proporcionada.
- Los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo) pueden ser consumidos por los diabéticos. El sorbitol y la fructosa son azúcares (se encuentran en las frutas) y no se pueden consumir de forma indiscriminada.
- Tenga cuidado con los alimentos que se presentan como "sin azúcar añadido", o los que indican que "no contienen sacarosa", ya que pueden llevar azúcares de modo natural o tener añadidos azúcares de otro tipo.

Higiene personal

El diabético debe tomar baños completos por lo menos una vez al día
La higiene dental debe observarse con la mayor exactitud. Visite al dentista regularmente y siga sus instrucciones.
Cualquier infección cutánea debe tratarse inmediatamente. Consulte a su médico.

Cuidado de los pies:

- La diabetes afecta en especial al sistema vascular y es en las extremidades inferiores donde resulta más evidente ya que las arterias de esta zona se encuentran muy alejadas del corazón y la circulación en ellas es peor, por lo que el cuidado de los pies es especialmente importante.
- ¡No se corte los callos ni use callicidas! Acuda al podólogo. Es mejor limar las lesiones.
- Las uñas deben cortarse con tijeras de punta redonda o con una lima y no dejarlas muy cortas. Las uñas se deben limar en línea recta. ¡No utilice cortaúñas!
- Hay que lavarse los pies a diario con jabón neutro o casero y agua templada (verificar la temperatura con el codo).
- Secarlos bien y entre los dedos. Si la piel está seca aplicar una crema hidratante. No darse baños muy largos que reblandecen la piel.
- Para calentar los pies use calcetines. No use almohadillas o esterillas eléctricas o botellas de agua caliente.
- Los calcetines han de ser cómodos, no demasiado ajustados, transpirables y sin costuras ni roturas. No se debe andar descalzo.
- Los zapatos deben ser cómodos, confeccionados en cuero y dotados de una suela antideslizante, no excesivamente gruesa, no deben apretar o comprimir los dedos, no deben tener costuras interiores ni ser demasiado holgados porque producen rozaduras y han de proteger bien el pie. El tacón debe ser ancho y poco elevado y la puntera redondeada y ancha.
- Hay que prestar especial atención a los uñeros, inflamaciones, ampollas, callos, heridas, supuraciones y cambios de coloración.
- Examine diariamente los pies y si no puede por usted mismo pida ayuda a un familiar.
- Ante cualquier duda consulte a su médico o enfermera.

Recuerde

- La alteración de la sensibilidad hace que no se noten las heridas, no se note si el zapato provoca rozaduras, no se note cuando nos acercamos a un objeto que queme.
- El diabético debe seguir una dieta correcta, no debe fumar, debe controlarse periódicamente su glucemia, debe hacer ejercicio, debe controlar el nivel de colesterol, debe tratar la hipertensión si es el caso, controlar su peso, realizar los controles periódicos que le asigne su médico o enfermera.
- ¡La mejor manera de evitar posibles complicaciones es prevenirlas!

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

