

Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Para comprender la diabetes *Demasiado azúcar puede ser debilitante.*

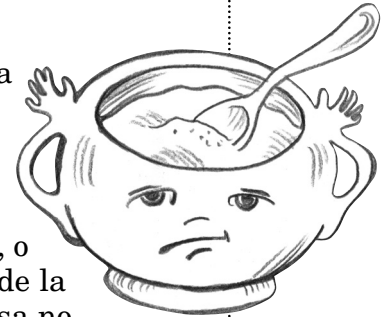
La diabetes es una enfermedad que no permite al cuerpo producir o utilizar correctamente la insulina, una hormona necesaria para convertir los azúcares, almidones, y otros alimentos en energía.

La diabetes ocurre cuando la glucosa (o azúcar) en la sangre está a un nivel demasiado alto por largos periodos de tiempo, lo que es dañino a la salud.

Lo básico de la diabetes

La glucosa sale de los alimentos que comemos y también se fabrica en tu cuerpo. La sangre lleva la glucosa a todas las células del cuerpo. La insulina es un químico (una hormona) que se

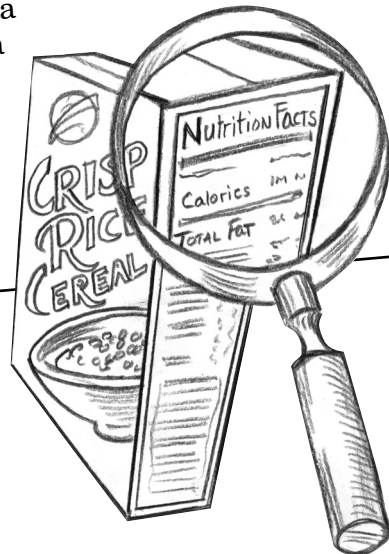
fabrica en el páncreas. El páncreas suelta la insulina en la sangre. La insulina ayuda la glucosa de la comida a entrar a las células. Si el cuerpo no fabrica suficiente insulina, o si la insulina no funciona de la manera que debe, la glucosa no puede entrar a las células. Al contrario, permanece en la sangre (imagínate tus venas llenas de un fango pegajoso). El nivel de la glucosa sube, por lo tanto, y así causa que la persona tenga diabetes.



Lee las etiquetas de tu comida

Consumimos diez veces más azúcar que todos los otros aditivos juntos: 128 libras (aprox. 59 Kg) al año. ¡Eso suma 600 dulces calorías diariamente!

Revisa las etiquetas antes de comprar comida. Por ejemplo, una cucharada mesera de catchup contiene una cucharadita entera de azúcar.



Artículo continúa
en la página 2

Señales de diabetes

- ✓ Sentirse demasiado sediento
- ✓ Orinar frecuentemente
- ✓ Sentirse muy hambriento o cansado
- ✓ Perder peso sin hacer dietas
- ✓ Tener llagas que tardan en curarse
- ✓ Piel reseca y con comezón
- ✓ Dolor, cosquilleo o pérdida de sensación en los pies
- ✓ Visión borrosa

La persona que presenta estos síntomas debe ver al médico en cuanto sea posible.

Algunas personas han tenido una o más de estas señales antes de oír del médico que tienen diabetes. Sin embargo, algunas personas no muestran ninguna.

Continúa de la página 1

Para comprender la diabetes

La pre-diabetes

Ayuda a reducir de peso y hacer ejercicio

Le llamamos pre-diabetes al riesgo elevado de desarrollar la diabetes en ciertas personas. No es inevitable que la pre-diabetes se convierta en diabetes. La pérdida de peso y el aumento en ejercicio puede prevenir o retardar la diabetes, y hasta puede reducir a lo normal los niveles de glucosa en la sangre.

Las personas con pre-diabetes tienen un elevado riesgo de embolia o enfermedad cardíaca. Es de aún mayor importancia ejercitarse regularmente y controlar el peso.



La seguridad en el verano: Evita la insolación

Pregunta al médico o farmacéuta si alguno de los medicamentos que la persona toma puede aumentar el riesgo de insolación.

- Señales de insolación
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Calentura o fiebre
- Pulso y respiración rápidos
- Comportamiento confuso
- Piel demasiado cálida, seca y enrojecida

Consulta un médico inmediatamente para obtener ayuda de emergencia.



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

La diabetes y el cuidado de los pies.

Pregunta: La persona bajo mi cuidado tiene diabetes y no entiende la importancia del cuidado de sus pies. ¿Cómo puedo explicarle la importancia del buen cuidado de los pies?

Respuesta: Los diabéticos con daño a los nervios pueden tener nervios que no envían mensajes al cerebro.

El daño a los nervios puede causar entumecimiento, cosquilleo, pérdida de sensación. Sin los nervios que alerten al cerebro cuando se lastima los pies, el tejido se deteriora y puede ocasionar infecciones graves. Otro factor contribuyente a la infección y tardanza en curarse es la mala circulación de la sangre.

El buen cuidado de los pies puede reducir los números de amputaciones por un 45 a 85 por ciento, por lo que es muy importante prestarles el cuidado necesario.



Unas verdades sobre la diabetes

Algunos 18 millones de personas en Estados Unidos tienen diabetes, o aproximadamente seis por ciento de la población.

Unos 6 millones de ellos no saben que tienen la enfermedad. La diabetes es la sexta causa con el mayor número de muertes y deshabilitados en este país.

Ambos tipos de diabetes, uno y dos, están conectadas con las complicaciones a largo plazo, como la ceguera en los adultos, enfermedades renales terminales, y amputaciones (como resultado de daño a los nervios). Las personas con diabetes son de dos a cuatro veces más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas y embolias que las personas sin diabetes.

Fuente: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades del Hígado: Institutos Nacionales de Salud, 2003

Para el encargado del cuidado



Más delgado y saludable

El síndrome de alimentación nocturna

Algunas de las personas que tienen problemas con su peso tienen el hábito de consumir la mayoría de sus calorías empezando al anochecer y si despiertan durante la noche. El síndrome de alimentación nocturna no es mala costumbre ni resultado de poco control propio. La mayoría de las veces comienza con un evento que nos pone tensos. Una característica común de la alimentación nocturna es despertar repetidamente durante la noche y después comer algo para poder calmarse y dormirse nuevamente.

Si te das cuenta que tus deberes como asistente resultan en despertar frecuentemente y comer para dormirte, vence el hábito con un diario donde escribes lo que comes en todo el día. Asegúrate de comer buenas comidas las tres veces al día, aún si no tienes hambre cuando sea la hora. Trata de no comer para quedarte dormido una vez más durante la noche.

La depresión es común entre las personas que comen durante la noche. Consigue asistencia profesional.

Fuente: *Cómo vencer el síndrome de alimentación nocturna*, Dr. Kelly C. Allison, New Harbinger Publications, \$14.95



© 2004 CareTrust Publications

Para medir las porciones de comida

Prestar atención a la dieta de un diabético puede prevenir problemas serios. Cuando prepares las comidas, asegúrate que cada porción es la cantidad correcta.

Algunas ideas sobre las porciones:

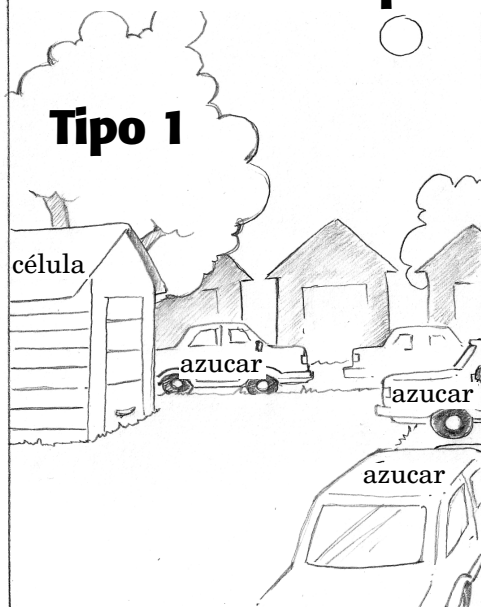
Una taza de carbohidratos es del tamaño de tu puño.
Tres onzas de proteína son como un juego de naipes (barajas). Una onza de queso es del tamaño de tu pulgar.

Fuente: Asociación Americana de la Diabetes



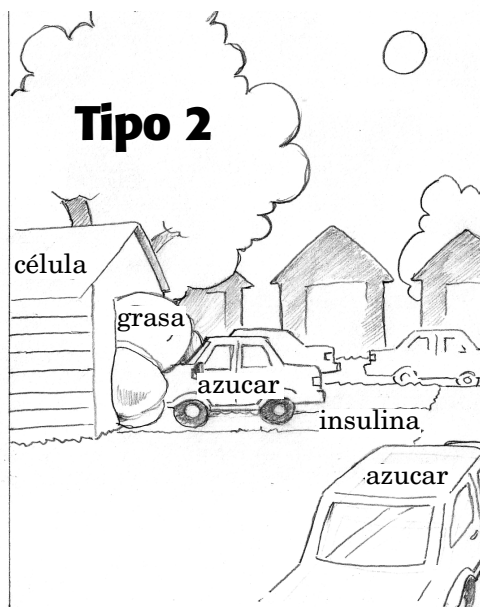
Para comprender la diabetes

Tipo 1



El páncreas no produce insulina, por lo que el azúcar no puede entrar a las células.

Tipo 2



Se produce insulina, pero no puede entrar a las células.

Recursos para ti

Departamento de Asuntos de Veteranos

<http://www.va.gov/diabetes/>

Asociación Americana de la Diabetes

1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311

800-342-2383 (800-DIABETES)
para información gratuita sobre la diabetes.

<http://www.diabetes.org>

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2004 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Sugerencia de Actividad

Tan solo pasar tiempo juntos

Al realizar una tarea, ten en mente las habilidades de la persona bajo tu cuidado. Aún alguien con la enfermedad de Alzheimer puede disfrutar una plática sobre una receta, o verte hacer galletas.

Sugerencias:

- Recorten cupones y vales
- Lee el periódico en voz alta
- Doblen la ropa
- Di, "Cuéntame más" cuando la persona hable de algún recuerdo.
- Recorten fotos de revistas.

Recuerda, no hacer nada a veces es hacer algo, como mirar al mundo pasar por la ventana, o sentados en una banca del parque.

Fuente: El personal de los mejores amigos; La construcción de una cultura de cuidado en programas de Alzheimer, por Virginia Bell y David Troxel, 2001 (Health Professions Press, Inc., PO Box 10624, Baltimore, Maryland 21285-0624, www.healthpropress.com) ISBN 1-878812-63-7, sin empastar, 272 pp., \$25.87



Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Q U I C K Q U I Z

El cuidado apropiado puede asegurar que no se desarrollen problemas para una persona con diabetes. Responde a las siguientes preguntas de Cierto o Falso.

1. La diabetes es una enfermedad que significa que la glucosa (también conocida como el azúcar) en la sangre de la persona está muy alta.
C F
2. El sentirse hambriento o cansado y perder peso sin hacer dieta son tan solo dos señales de la diabetes.
C F
3. La pérdida de peso y el aumento en ejercicio puede prevenir o retardar la diabetes en una persona con pre-diabetes.
C F
4. Hay azúcar escondida en comidas donde no lo esperamos, como la catchup, por lo que es importante leer las etiquetas.
C F
5. Las personas con diabetes son de dos a cuatro veces más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas y embolias que personas sin diabetes.
C F
6. La glucosa viene de la comida que comemos y también se fabrica en nuestro cuerpo.
C F
7. Al hacer una actividad con un anciano, no importan mucho las habilidades de la persona bajo tu cuidado. C F
8. Poner atención a la dieta de un diabético puede prevenir graves problemas de salud.
C F
9. La diabetes tipo uno es cuando el páncreas no produce insulina para llevar el azúcar de la sangre a las células.
C F
10. Sin los nervios que alerten al cerebro cuando el pie se lastima, pueden ocurrir infecciones serias.
C F



Nombre _____

Firma _____ Fecha _____