

Historia

Mi nombre es Sonia, cuando tenía 40 años empecé a sentir malestares, muchas ganas de comer, tomar mucha agua, orinadera, bajé de peso rápido y lo más preocupante perdí la visión, casi no miraba, me puse muy triste y preocupada.

Fui a consulta y me hicieron exámenes de sangre.

La glucosa, el azúcar en sangre, me salió alta 390 gm/dl.

Hasta este momento ni me había pasado por la mente que podría tener diabetes.

Reconozco que me encanta lo dulce, sobre todo las cajetas y comía siempre.

Mi madre era diabética, varias tías, hermanas de mi mamá también y con problemas graves por la diabetes.

Me asusté mucho pensando en lo que me podría pasar.

Tenía que ser responsable

Busqué ayuda, me informé y desde entonces me cuido para convivir con la enfermedad y evitar las complicaciones graves de la diabetes.

¿Quieres saber más sobre esta enfermedad?
¿Cómo detectarla, prevenirla y cuidarte?
Seguí leyendo este folleto.



Recuerda

- Hacer ejercicio, caminar una hora diaria.
- Comer más frutas y verduras, comidas ricas en proteínas (huevos, frijol, hojas verdes, carnes, etc.)
- Comer menos alimentos que tienen carbohidratos (pan, arroz, plátano, tortilla, pasta)
- Evitar alcohol y fumar comidas grasosas azúcar en comidas y bebidas
- Asistir a nuestras citas, para chequeo.
- Tomar los medicamentos como están indicados
- Es importante un grupo de auto ayuda personas diabéticas para compartir experiencias vividas.



¿Tengo diabetes? Azúcar en sangre



Cómo saberlo
cuidarnos
y prevenirla

Realizado por: Colectivo de Mujeres de Matagalpa, Nicaragua, 2018
Semáforos Parque Morazán 2 c al sur y 2 ½ al este.
www.cmmmatagalpa.org.net. Facebook: Colectivo de Mujeres de Matagalpa. Teléfono: 2772-2458
celular: 57982844 claro 75519436 movistar
Financiado por: Entrepueblos/Fons Menorquín



¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica muy frecuente que si no te cuidas puede provocar graves complicaciones: Ceguera, gangrenas que pueden terminar en amputaciones, daño renal, paros cardiacos y muerte a edad muy temprana.

La persona tiene demasiado azúcar (glucosa) en la sangre y esto puede ser porque su cuerpo no fabrica o no tiene suficiente insulina que es la encargada de transportar el azúcar a las células de todo el cuerpo.

La insulina es una hormona producida por el páncreas responsable de regular los niveles de azúcar en la sangre.

Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1- Es cuando el cuerpo no produce insulina, generalmente se diagnostica en la niñez, adolescencia y adultos jóvenes. Las personas que tienen diabetes tipo 1, deben inyectarse insulina todos los días para sobrevivir.

Diabetes tipo 2. Es cuando la insulina no trabaja bien y no puede mantener el nivel normal de azúcar en la sangre. En general se diagnostica en personas adultas.

Diabetes gestacional: Algunas mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes, tienen nivel de azúcar alto durante el embarazo que se normaliza después del parto. Pero aumenta la posibilidad de que con el tiempo la mujer tenga diabetes tipo 2 .

Valor normal de la glucosa en la sangre: 90 a120 mg/dl

¿Qué síntomas da?

- Mucha hambre
- Sed
- Orinadera
- Visión borrosa
- Confusión mental
- Pérdida de peso en poco tiempo
- Mareos

Para confirmar la diabetes la persona se debe realizar examen de sangre en ayunas.

Atención con hipoglucemia

La hipoglicemia es un bajón de azúcar.

Un bajón de azúcar para una persona diabética puede ser muy peligroso:

- Si sientes mareo
- Temblor
- Sudor
- Vista se nubla



Si tienes un bajón de azúcar hay que actuar rápidamente tomando un caramelo, una bebida dulce, chocolate. Si no se actúa te desmayas, entras en coma y puede llevar a la muerte.

Es recomendable que la persona diabética lleve algún caramelo consigo, para cualquier emergencia.

¿Cómo cuidarnos y prevenirla?

- Bajar de peso si hay sobrepeso
- Comer alimentos sanos
- Hacer ejercicio diario
- Evitar alcohol, azúcares y tabaco



Si ya me han diagnosticado, además de lo anterior

- Tomar los medicamentos como nos indican
- Medir los niveles de azúcar en la sangre
- Evitar y cuidar las heridas
- Cuidar la piel, hidratarla con crema
- Mantener la higiene, especialmente de los pies, mantenerlos limpios, secos, evitar las rozaduras.



Si te inyectas insulina, debes controlar todos los días el nivel de azúcar con un aparato que mide el azúcar en sangre, el glucómetro.

El personal de salud o una persona diabética que lo maneja te puede apoyar a usarlo. Es muy fácil de aprender.

