

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por una elevación de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Es resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o ambas.

Tipos de diabetes:

DIABETES MELLITUS TIPO 1 (DM1)

Se produce por déficit de secreción de la insulina.

DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DM2)

Se produce una alteración en la secreción de insulina junto con una resistencia de su actuación en la célula.

DIABETES MELLITUS GESTACIONAL (DMG)

La diabetes gestacional aparece durante el embarazo en mujeres predisuestas.

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

POCA ACTIVIDAD FÍSICA

SOBREPESO Y OBESIDAD

ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE

ANTECEDENTES FAMILIARES

MEJORA TU ALIMENTACIÓN

Controla tu peso · Elige alimentos saludables

Fomenta el consumo adecuado de frutas y verduras, agua, pan, gofio, arroz y pasta preferiblemente integrales, legumbres, pescado, carne magra, frutos secos, aceite de oliva...



Limita la bollería, pan blanco, arroz y pasta refinada, carne procesada (salchichas, hamburguesas...), carne roja, bebidas azucaradas, mermeladas, crema de chocolate...

PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO



Previene la aparición de diabetes y mejora el control de las glucemias. Mantiene o reduce el peso corporal. Ayuda a que te sientas mejor. Consulta a tu equipo de salud para obtener una recomendación adecuada.

Enlaces de interés

Información

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs
Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias

www.fundaciondiabetes.org
Fundación para la Diabetes

Canarias Saludable
www.canariasaludable.org

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE
www.circulosdelavida.es

ALIPA
alipa.scs@gobiernodecanarias.org

Programa PIPO
www.programapipo.com

Asociaciones de atención a la Diabetes de Canarias

www.adigran.org
Asociación de Diabéticos de Gran Canaria
www.diabetenerife.org
Asociación para la Diabetes de Tenerife

www.diabetesfuerteventura.jimdo.com
Asociación para la Diabetes de Fuerteventura
adilanzarote@gmail.com
Asociación de Diabéticos de Lanzarote

Federación Internacional de Diabetes

www.idf.org

Diálogo en Diabetes
www.dialogoendiabetes.com

un estilo de VIDA SALUDABLE podría prevenir más de un

50%

de la diabetes tipo 2

día mundial de la diabetes
14 noviembre

ENFERMERÍA Y DIABETES



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

FADiCAN
Federación de Asociaciones de Diabetes de Canarias

canaria  saludable.org


Servicio Canario de la Salud


Gobierno de Canarias

circulosdelavida.es

LA ENFERMERÍA CLAVE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DIABETES

La diabetes necesita un abordaje multifactorial con cambios en los hábitos de vida de las personas a lo largo del tiempo. Además precisa de un abordaje multidisciplinar. El papel de enfermería es fundamental en:

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Es importante trabajar la promoción de la salud con un enfoque intersectorial y desde distintos ámbitos, como el sanitario, el educativo, el familiar, el laboral y el comunitario.

- Controlar el peso: Principal factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.
- Fomentar una alimentación saludable y equilibrada, con **frutas y verduras** y con **bajo contenido en grasas saturadas** e hidratos de carbono refinados.
- Realizar actividad física a diario y prevenir el sedentarismo, evitando estar más de dos horas seguidas sentado.
- No fumar o dejar de fumar.
- Beber alcohol cuanto menos mejor.
- Prevenir el estrés y fomentar el descanso.



LA PARTICIPACIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES CON EQUIPOS MULTIDISCIPLINARES

La detección precoz es fundamental en diabetes y desde su diagnóstico, las personas deben asumir un papel activo en el autocuidado, con toma de decisiones continuas sobre aspectos relacionados con su tratamiento.

- La enfermera se adapta a las necesidades personales, enseña, educa y apoya, mejorando la autonomía y la calidad de vida de las personas con diabetes.
- La enfermera ayuda a que el paciente tome **decisiones informadas** para lograr sus metas y superar los obstáculos que se presenten garantizando la adherencia terapéutica y evitando comportamientos de riesgo.
- La educación terapéutica en diabetes y el apoyo para la autogestión de los pacientes son fundamentales para prevenir complicaciones agudas y reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo.

CLÍNICA ASISTENCIAL

- La educación en diabetes mejora los **CONOCIMIENTOS** (saber), las **HABILIDADES** (saber hacer) y las **ACTITUDES** (saber ser) de las personas con diabetes.
- La enfermera educadora en diabetes implementa distintos programas educativos dirigidos al paciente y la familia con la finalidad de incorporar estilos de vida saludables, prevenir las complicaciones agudas graves, disminuir los ingresos urgentes y hospitalizaciones y el coste sanitario.

OTRAS FUNCIONES DE LA ENFERMERÍA EN DIABETES

- **INVESTIGADORA:**
Planificando, desarrollando y evaluando programas de educación terapéutica.
- **DOCENTE:**
Realizando formación de otros profesionales de la salud en educación diabetológica. Es necesario una formación continuada y actualizada.

La incorporación de enfermería educadora en diabetes y los programas educativos han demostrado ser eficaces en entornos sanitarios

