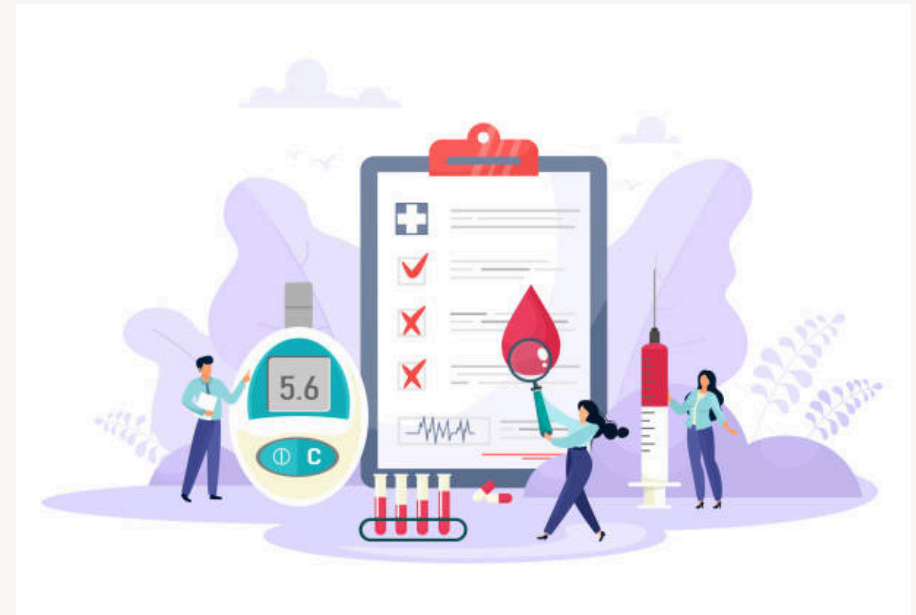


## TEÑO DIABETES QUE SABER?



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DE FERROL

COIDADOS XERAIS PARA O  
MANEXO DA DIABETES MELLITUS  
E EVITAR POSIBLES  
COMPLICACIÓNS



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

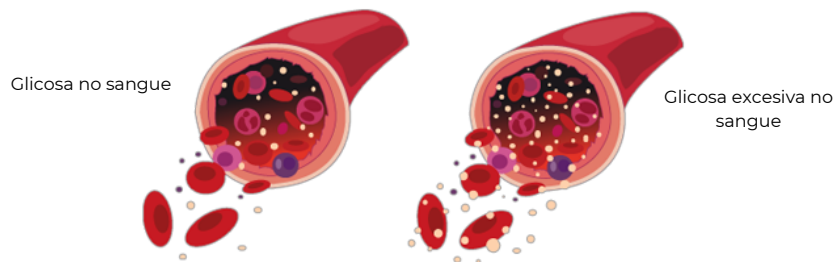
ÁREA SANITARIA FERROL

# Que é a Diabetes Mellitus (DM)

É unha enfermidade crónica, é dicir, o acompañará toda a vida. A Diabetes Mellitus se caracteriza polo aumento dos niveis de azucre no sangue (hiperglicemia) como consecuencia dunha alteración na produción ou na acción da insulina no organismo.

## Para que serve o azucre no sangue?

- A glicosa é o alimento das células.
- A función principal é entregar enerxía a cada unha das células do organismo para que funcionen adecuadamente.
- Para ingresar na célula require a presenza dunha hormona producida polo páncreas chamada INSULINA.
- A insulina é como “a chave” que abre as portas das células para que a glicosa poida entrar, a medida que ingresa a glicosa ás células, baixa o azucre no sangue.



# Tipos de DM máis frecuentes

## DIABETES MELLITUS tipo 1

- Falta total de insulina.
- Moitas ganas de orixinar.
- Aumento de fame e sede.
- Perda de peso e forza.

## DIABETES MELLITUS tipo 2

- A metade das persoas que a teñen non o saben porque non presentan síntomas inicialmente.
- Hai insulina, pero non se utiliza adecuadamente.
- Diabetes xestacional.
- Sobrepeso / obesidade.
- Obesidade abdominal.
- Síndrome ovario poliquístico.

## SÍNTOMAS



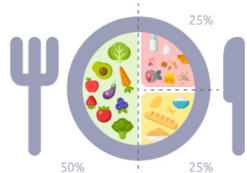
## TRATAMENTO DA DM

- Tratamento farmacolóxico
- Exercicio
- Alimentación

**O autocoidado da diabetes é importante para lograr un axeitado control da glicemia e previr as complicacións a longo prazo.**

É unha responsabilidade compartida entre as persoas con diabetes e o equipo de saúde que as atende.

## TRATAMENTO DA DM



### ALIMENTACIÓN

**50%** Verduras, hortalizas e froita.

**25%** Grans integrais/legumes

**25%** Proteínas

Diminuír o consumo de sal e evitar alimentos ultra procesados

**A FIBRA É A NOSA AMIGA**



### EXERCICIO

**≥ 150 minutos/ semana**

Actividade física de intensidade moderada

**≥ 75 minutos/ semana**

Actividade física de intensidade vigorosa repartidos en ≥ 3 días/semana con menos de 2 días consecutivos de inactividade. Polo menos 2 sesións semanais de forza muscular e traballar flexibilidade.



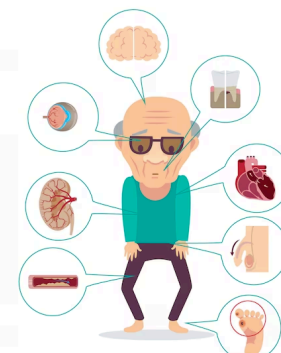
### TRATAMENTO FARMACOLÓXICO

Antidiabéticos orais/subcutáneos

Insulina

## COMPLICACIÓNS

- **Enfermidade cardiovascular**
- **Retinopatía diabética**
- **Nefropatía diabética**
- **Enfermidade arterial periférica**
- **Cardiomiopatía diabética**
- **Disfunción sexual**
- **Pé diabético**
- **Outras infeccións, problemas en pel...**



## COIDADOS DO PÉ DIABÉTICO

**Inspección diaria do pé e interior do zapato.**  
Non tratar en casa os callos

**Uñas rectas**  
Tesoira de punta roma. Nin moi cortas nin moi longas.

**Temperatura da auga 37-38 graos.** Comprobar coa man ou termómetro.

Usar **xabón neutro**. Non cepillos.

**Non deixar os pés en remollo** máis de 5 minutos.

**Secar ben entre os dedos** sen frotar.

**Hidratar o pé.** Non poñer crema entre os dedos, usar calzado cómodo, amplo, sen costuras internas, de material suave e transpirable. Usar calcetíns sen costuras, axustados e transpirables.

**Non andar descalzos.** Evitar fontes de calor directas.