

(ENSAYO)

(ADECUADO CONTROL Y CUIDADOS DEL PACIENTE DIABÉTICO)

(Cindy De Los Santos Candelaria)

Presenta El Alumno: (Yudiel Méndez Vázquez)

Grupo, Semestre Y Modalidad: (Grupo B, 6 Cuatrimestre, Semiescolarizado)

Lugar: Frontera Comalapa Chiapas

Fecha: 9 De Julio Del 2020

La diabetes es una patología altamente prevalente, crónica y en la mayoría de los casos las terapias que, se deben poner en marcha para evitar las graves complicaciones a corto y largo plazo son muy complejas. Estas circunstancias producen en las personas con diabetes y sus familiares, modificaciones o pérdidas en la escala de valores, sentimientos de impotencia o desesperanza, miedo a lo desconocido, cambios en la utilización del tiempo libre, pérdida de la homeostasis individual y familiar, generando un gran número de respuestas humanas distintas en cada persona o familia, las cuales pueden alterar necesidades básicas y limitar así su autonomía.

Se considera que una persona tiene diabetes si la cifra de glucosa basal, en sangre venosa en ayunas es igual o superior a 126 mg/dl, en al menos dos ocasiones diferentes; si es mayor de 200 mg/dl en una determinación al azar más la existencia de síntomas de diabetes, o con una prueba de sobrecarga oral de glucosa superior a 200 mg/dl a las 2 horas. La diabetes se produce por la secreción inadecuada de insulina por parte del páncreas y/o a la disminución de su efecto en el organismo, Puede no manifestar síntomas o producir aumento llamativo de la sed y de la cantidad de orina, así como cansancio y pérdida de peso, Para una persona con diabetes es tan importante el control de la glucemia (nivel de azúcar en la sangre), como el control del peso, la tensión arterial, las grasas (colesterol y triglicéridos), y el abandono del hábito de fumar, La diabetes tipo 2 puede prevenirse evitando el sobrepeso mediante una alimentación equilibrada: aumento del consumo de frutas y verduras y disminución del consumo de grasas, junto a una actividad física regular, como caminar media hora todos los días, la alimentación es una parte fundamental del control de la diabetes y contribuye a retrasar o evitar la aparición de complicaciones, la alimentación del paciente con diabetes, es similar a la de cualquier persona. Deben repartirse los alimentos a lo largo del día, evitando comidas copiosas que elevan la glucosa. Se aconseja realizar 5 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). La diabetes está asociada a diversas complicaciones graves, tanto cardiovasculares (aumenta el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral y mala circulación en piernas y pies), como no cardiovasculares (complicaciones en la vista, enfermedades del riñón y nervios periféricos). Estas complicaciones disminuyen la calidad y la esperanza de vida y se pueden reducir llevando una alimentación adecuada, haciendo ejercicio y vigilando su aparición, El ejercicio mejora la salud, nos hace sentir mejor, contribuye al control de la Diabetes y a la prevención de sus complicaciones. Las funciones de los niveles del ejercicio no se basan en cuanto desgaste acumulas, si no en la movilización del cuerpo y los músculos.

La contracción muscular provocada por el ejercicio consume glucosa de la sangre y previene las complicaciones de la diabetes. Sus beneficios se producen a muchos otros niveles: mejora las cifras de tensión arterial, de colesterol y la función cardiovascular. En general el tratamiento de la diabetes tipo 2 se hace de forma progresiva. Se inicia modificando la dieta, aumentando la actividad física y tomando un fármaco. La actividad física debe adaptarse a la edad, capacidad, gustos y posibilidades de cada persona. Está demostrado el beneficio para la salud de caminar 30-45 minutos diarios. En cambio, el ejercicio extenuante puede ser peligroso, especialmente en personas no entrenadas y sin una evaluación cardíaca previa, No es necesaria mucha dedicación, cosas tan sencillas como pasear o usar las escaleras en vez del ascensor no sólo son mejor que nada, sino que pueden ser suficientes, junto con la dieta para controlar la diabetes. Las actividades pueden ser compatibles con la vida diaria Si el control de la glucemia no es adecuado se asocia un segundo fármaco, y si ello no es suficiente se puede asociar un tercero o se combina el tratamiento oral con insulina.

Actualmente la insulina es el único tratamiento para la diabetes tipo 1 y es necesaria en muchos casos de diabetes tipo 2, sola o en combinación con fármacos orales, Es una hormona cuya principal función es regular los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, En general, necesitará insulina cuando los otros tratamientos no sean suficientes para controlar su diabetes. También puede necesitarla durante algunos días en situaciones de descontrol del azúcar o ante la aparición de alguna enfermedad lo cual está Que permite un buen control del azúcar en sangre (glucemia), mejora el control de los síntomas y disminuye las complicaciones crónicas. En el Plan Integral de Diabetes de Andalucía, único documentado y en vías de aplicación en todo el territorio nacional, una de las líneas prioritarias de actuación es ofertar programas de educación diabeto lógica en todos y cada uno de los centros sanitarios de nuestra comunidad. Con este propósito se han desarrollado programas de formación a los profesionales que intervienen en la asistencia a personas con diabetes con el objetivo de aumentar conocimientos y habilidades procurando un cambio de actitud en su labor diaria

Para evitar las complicaciones es importante que la glucemia sea lo más normal posible y que otros factores de riesgo cardiovascular (presión arterial elevada, colesterol alto, consumo de tabaco o exceso de peso) estén controlados, la importancia es muy relevante en cuanto los cuidados, la dieta al igual que el ejercicio hacen de un cuerpo saludable independientemente de la enfermedad que tenga cada persona, las características en cuanto a una buena alimentación se basan en frutas y verduras, al igual que mantener la glucemia en un nivel estable para favorecer la salud de la persona.