



**Nombre del alumno: Yoli Melina Escobedo  
Montejo**

**Nombre del profesor: Cindy de los Santos  
Candelaria**

**Nombre del trabajo: Ensayo: adecuado  
control y cuidados del paciente diabético**

**Materia: Patología del adulto**

**Grado: 6to.**

**Grupo: C**

Frontera Comalapa, Chiapas a 23 de mayo de 2021.

## **INTRODUCCIÓN**

Es importante que como parte del personal de salud conozcamos todos los signos y síntomas de las distintas patologías que pueden desarrollar las personas, todo esto con la finalidad de llevar a cabo los cuidados e intervenciones que requieran para prevenir, controlar o tratar dichas enfermedades para su pronta recuperación. En el presente ensayo abordaremos el tema “adecuado control y cuidados del paciente diabético”, en el cual se mencionaran los factores de riesgo, como diagnosticar la diabetes, el control y los cuidados que se deben realizar, así como también los que el paciente debe tomar en cuenta, con el objetivo de evitar posibles complicaciones o riesgos para la salud.

## **ADECUADO CONTROL Y CUIDADOS DEL PACIENTE DIABÉTICO**

La diabetes es un trastorno o enfermedad crónica degenerativa que consiste en el aumento de la glucosa en la sangre esto debido a alteraciones en la acción de insulina o por reducción en la producción que se lleva a cabo en el páncreas. En México es la segunda causa de muerte y la primera causa de años de vida saludables perdidos. (ABREU, 2020)

Entre los factores de riesgo que debemos prevenir para evitar la aparición o complicaciones de esta patología se encuentran principalmente la obesidad e hipertensión, así como también el sedentarismo, asimismo se considera la edad como un factor de riesgo importante ya que a mayor edad la persona tiene más riesgo de desarrollar diabetes mellitus, de igual manera se considera una enfermedad hereditaria, es decir, que si algún familiar padece este trastorno se corre el riesgo de desarrollarlo, también entre estos factores se incluyen la falta de actividad física, los malos hábitos de alimentación, consumo de sustancias tóxicas como alcohol y tabaco, síndrome de ovario poliquístico. Por ello es importante que como personal de enfermería orientemos y promovamos en nuestros pacientes la adopción y cambio de malos hábitos a estilos de vida saludables como puede ser, realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día, una alimentación equilibrada que contenga los nutrientes que nuestro organismo necesita y evitando el consumo de alto contenido de grasas y azúcares, además es fundamental que fomentemos en las personas las visitas constantes a su médico familiar para el chequeo de la glucosa con la finalidad de tener un control y mantener los niveles dentro del rango normal. La prevención es fundamental ya que si se logra un control eficiente de la glucemia, el impacto será determinante en la intensidad y el tiempo de aparición de las complicaciones. (HERNANDEZ, 2017)

Para diagnosticar la diabetes mellitus es importante detectar principalmente los signos y síntomas que esta presenta, entre los más comunes están la poliuria que es la necesidad excesiva de ir al baño, polifagia que es necesidad de comer en exceso, y polidipsia que consiste en necesidad de tomar agua en exceso, asimismo también puede haber pérdida de peso, en caso de presentar estos síntomas es importante realizar la toma de glucosa a cualquier hora del día para confirmar el diagnóstico sin relacionar con el tiempo de la hora de la última comida y que esta se encuentre igual o mayor de 200 mg/dl. La diabetes mellitus a menudo es fácil de ignorar, especialmente en las etapas iniciales, por eso se ha denominado la enfermedad silenciosa la cual incluso puede debutar ya con complicaciones. (RAMIREZ, 2006)

En casos de pacientes con diabetes es importante tener un control metabólico en el cual se encuentren la hemoglobina glicosada (HbA1c) menos de 7%, la glicemia basal y preprandrial entre 70-130, también la glicemia posprandrial en menos de 140, colesterol total menor de 200 mg/dl, LDL menor de 100<sup>(1)</sup>, HDL en el sexo masculino debe ser mayor de 40 y en las mujeres mayor de 50 mg/dl, de igual manera los triglicéridos deben estar por debajo de los 150 mg/dl, la presión arterial debe ser menor de 130/80<sup>(2)</sup>, el peso (IMC= kg/m<sup>2</sup>) debe ser menor de 25, asimismo la cintura debe medir menos de 90 cm en hombres y menos de 80 cm en mujeres y se debe evitar el consumo de sustancias tóxicas como lo es el tabaco.

Por otro lado como parte del personal de salud es importante que en el caso de pacientes que presenten diabetes o que tengan riesgo de desarrollarla realicemos las intervenciones y cuidados necesarios con la finalidad de prevenir o retardar las complicaciones que se presentan a medida que la diabetes avanza, es importante que orientemos e informemos a los pacientes sobre los cuidados que ellos deben realizarse para evitar lesiones y heridas o alteraciones en el funcionamiento del organismo, como por ejemplo en la piel pues a medida que la diabetes avanza puede causar pérdida de la sensibilidad debido a que las terminaciones nerviosas se ven afectadas, una de las lesiones que con más frecuencia se presentan en las personas diabéticas es el pie diabético el cual si no se trata a tiempo puede llegar a un estado de necrosis en el que en algunos casos es necesaria la amputación, para prevenir o detectar la presencia de signos o síntomas como puede ser deformidades óseas o presencia de úlceras debemos realizar una valoración en la cual examinaremos los pies y realizaremos una prueba de sensibilidad usando monofilamento y diapason, para prevenir este tipo de herida se puede fomentar el uso de calzado adecuado, revisión constante del estado de la piel con el objetivo de detectar cualquier cambio o alteración que pueda presentarse, como también es importante mantener las uñas cortas, así mismo se debe promover el uso de agentes hidratantes para la piel ya que a medida que la diabetes mellitus avanza la piel se vuelve más reseca y sensible, de la misma manera es importante que fomentemos una alimentación y ejercicio adecuado, así como también el control constante de la glucemia y de la presión arterial pues esto beneficiara a nuestro paciente controlando su peso y niveles de glucosa en sangre, todo esto con la finalidad de prevenir las complicaciones que pueden poner en riesgo la salud e incluso la vida de nuestros pacientes, entre estas complicaciones se incluye la nefropatía diabética la cual causa alteraciones o problemas en el funcionamiento de los riñones, en caso de no tener los cuidados adecuados puede desarrollarse retinopatía diabética la cual afecta principalmente la retina del ojo ocasionando ceguera, así como también puede llegar a causar disfunción eréctil.

## **CONCLUSIÓN**

Para concluir es importante que como personal de salud promovamos en las personas la adopción de estilos de vida saludables, como por ejemplo, una alimentación equilibrada o realizar actividad física, con el objetivo de prevenir el desarrollo no solo de diabetes sino también de otras enfermedades que pueden presentarse, así como también mejorar su estado de salud. Asimismo en el caso de los pacientes que padecen diabetes mellitus es necesario promover el control de la glucosa y presión arterial, de igual manera se debe proporcionar orientación y educación con la finalidad que pueda mejorar su calidad y estilo de vida adoptando hábitos saludables ya que esto ayudara a prevenir las complicaciones que la diabetes puede causar.

## **BIBLIOGRAFÍA**

ABREU, N. B. (2020). *PREVALENCIA DE DIABETES Y DESCONTROL GLUCEMICO EN MEXICO: RESULTADOS DE LA ENSANUT 2016*. MEXICO: SALUD PUBLICA.

HERNANDEZ, I. L.-C. (2017). *COMPLICACIONES CRONICAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2*. MEXICO: UNIVERSIDAD COMPLUTENSE.

RAMIREZ, F. (2006). *DIABETES MELLITUS Y SUS COMPLICACIONES. LA EPIDEMIOLOGIA, LAS MANIFESTACIONES CLINICAS DE LA DIABETES TIPO 1 Y 2. DIABETES GESTACIONAL. PARTE 1*. MEXICO: MEDIGRAPHIC.

SOCIAL, I. M. (2014). *TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCION*. MEXICO: SECRETARIA DE SALUD.

SOCIAL, I. M. (2014). *TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN EN PRIMER NIVEL DE ATENCION*. MEXICO: CENETEC.