

Automanejo de la Diabetes

Diabetes en el Trabajo



Declaración de ausencia de conflicto de interés

No tenemos interés alguno real o percibido relacionado con esta presentación, ni tenemos relación alguna con productos o compañías farmacéuticas, fabricantes de dispositivos biomédicos y/u otras corporaciones cuyos productos o servicios estén relacionados con áreas terapéuticas pertinentes.

Objetivos de Hoy

- Demostrar información de refuerzo sobre la dieta, el ejercicio, y los medicamentos
- Comprender la importancia de la alimentación saludable y la diabetes
- Reconocer la relación entre los alimentos, la actividad, los medicamentos, y el azúcar en la sangre
- Explicar que indican los números de azúcar en la sangre
- Conocer las diferentes formas de administrar la insulina, inyecciones y bombas de insulina
- Reconocer los aspectos del cuidado de la diabetes que son impactados por factores ocupacionales
- Identificar estrategias para ayudar a los pacientes diabéticos a controlar su diabetes en el trabajo

Esly Reyes, Program Director MPH
Jennifer Bishop, Program Director



¿Que necesitamos para estar en control?

- Alimentación saludable
- Actividad Física
- Medicamento



Alimentación saludable



3 Macronutrientes

■ Carbohidratos

- Simples
- Complejos
- Fibra

■ Proteína

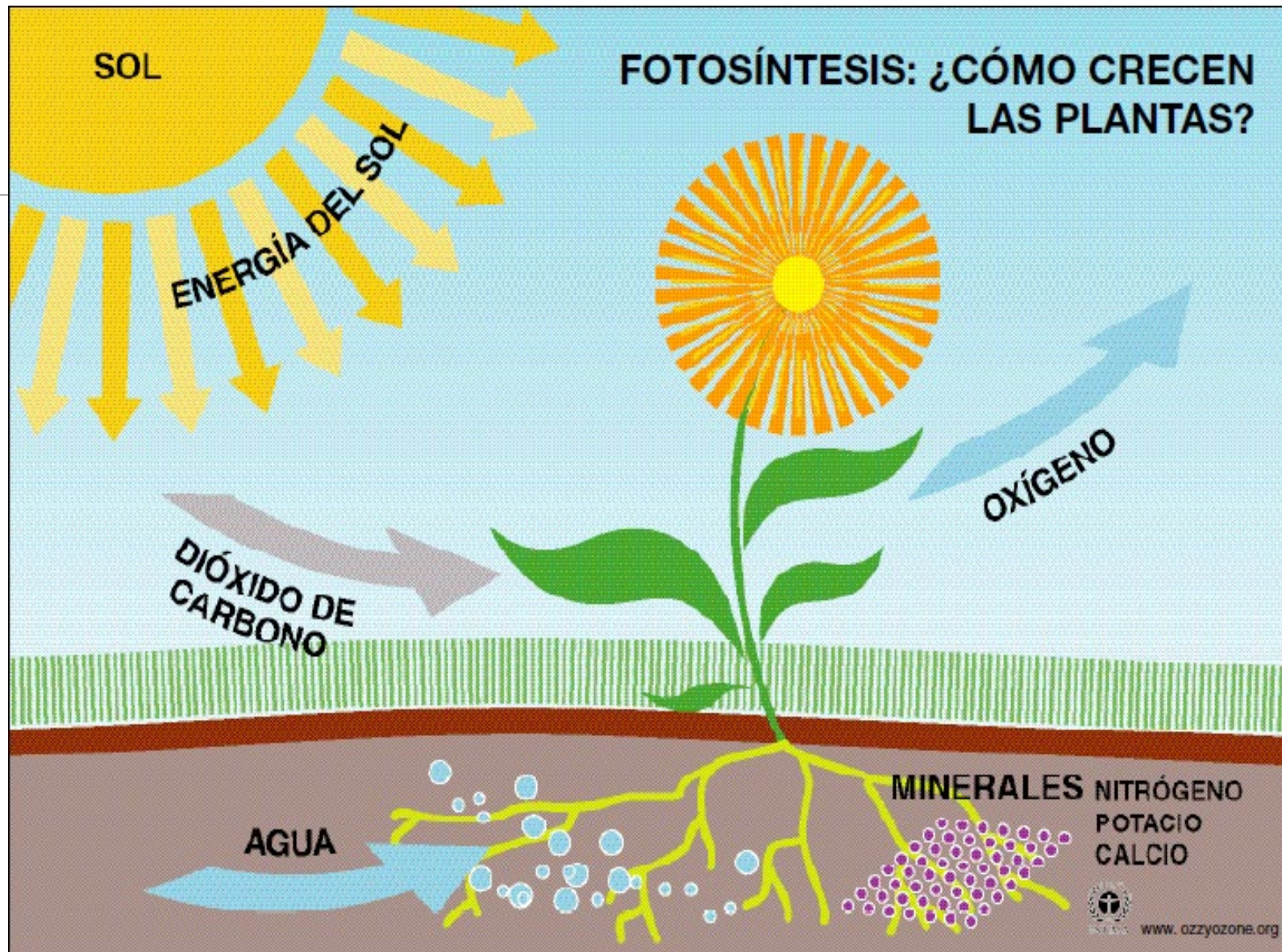
- De origen vegetal
- De origen animal

■ Grasas

- Monoinsaturadas
- Poliinsaturadas
- Saturadas
- Trans

Energía y Nuestro Cuerpo

- El cuerpo necesita energía para sobrevivir.
- Los alimentos aportan la energía y el organismo la utiliza.
- La energía que utilizamos viene del sol.
- Las plantas la toman, la transforman y la almacenan en forma de alimento.
- Nuestro cuerpo mediante la digestión libera esa energía.



Carbohidratos

- Mayor fuente de energía
- Un nutriente que necesita nuestro cuerpo
- Puede elevar los niveles de azúcar en la sangre

Los vegetales y frutas tienen carbohidratos pero en pequeñas cantidades.



Alimentos sin almidón:

VEGETALES: Acelga, alcachofa, amaranto, apio, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chayote, coles de bruselas, coliflor, corazón de alcachofa, ensalada de col, esparrago, hongos, jícama, judías, nabo, nabo Amarillo, okra, pepino, pimientos, rabanitos, rábano blanco, remolacha, betabel, repollo o col, tomates, zanahoria.

VERDURAS: lechuga, lechuga romana, espinaca, berro.

HORTALIZAS: Col berza, col rizada, o kale, hojas de nabo.

Carbohidratos Simples y Complejos



Carbohidratos en nuestra sangre



¿Que son las proteínas?

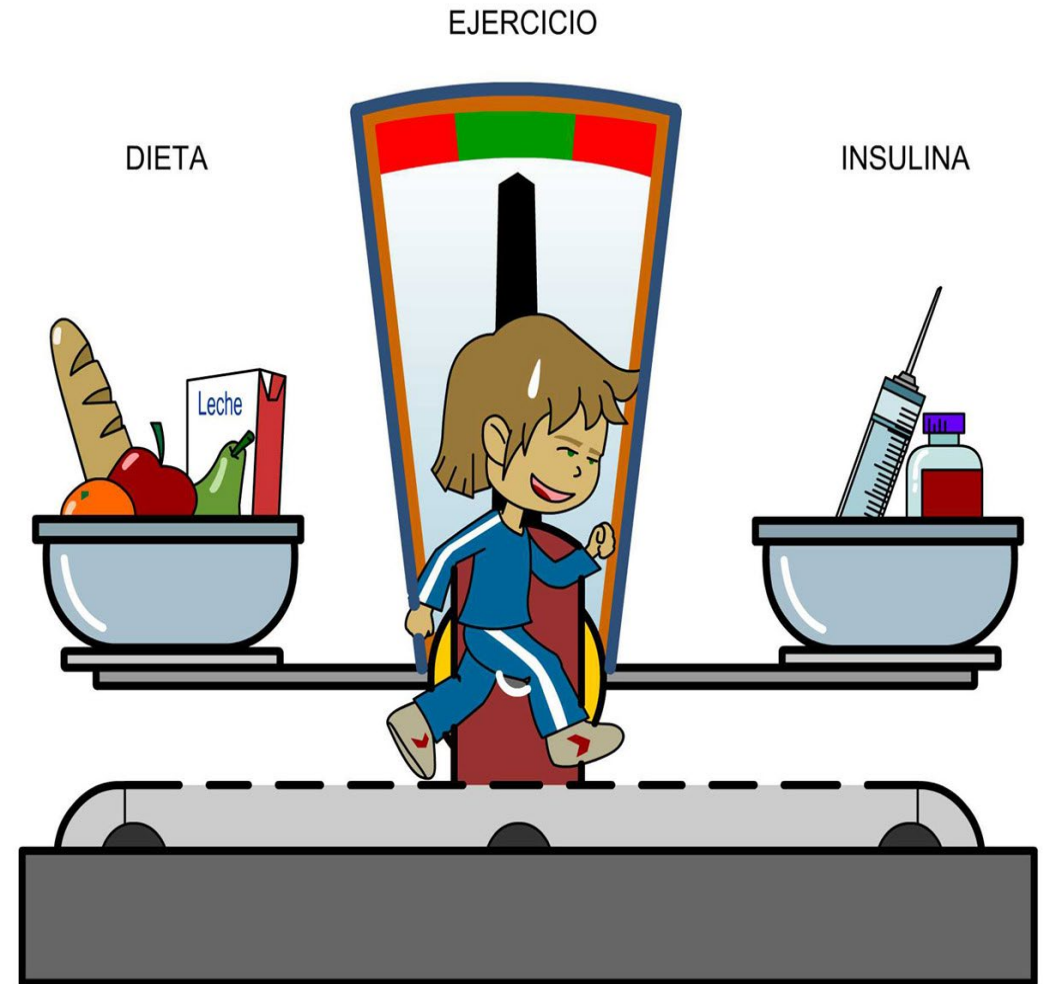
- ✓ Uno de los 3 macronutrientes que suministran la mayor parte de energía al cuerpo.
- ✓ Ayudan al crecimiento y mantenimiento de los tejidos, músculos, piel, cabello, uñas, órganos internos y la sangre.
- ✓ Hay proteínas de origen animal y de origen vegetal.

¿Que son las Grasas?

- Son una Importante fuente de energía para el cuerpo. Contienen mas calorías que los carbohidratos.
- Ayudan a la absorción de vitaminas como: A, D, E y K.
- Ayudan al desarrollo de células nerviosas.
- Ayudan a la producción de hormonas.
- Mantienen la temperatura del cuerpo.
- Son una fuente importante de calorías y, al no ser utilizadas, favorecen el sobrepeso y la obesidad.
 - La grasas saturadas y trans se deben limitar o evitar.
 - Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son opciones mas sanas.

Actividad Física

- Previene la diabetes
- Ayuda controlar los niveles de glucosa en personas con diabetes



¡La actividad física nos ayuda a lograr o mantener un peso ideal!

- Bajan tus niveles de azúcar, presión, colesterol y triglicéridos.
- Te da mas energía.
- Puedes moverte mejor.
- Le quita peso a sus caderas, rodillas, tobillos y pies.

Actividad Física Ligera

- Es caminar despacio, sin prisa y no sudar mucho.
- Caminata lenta.
- Trabajo de cochera.
- Limpieza de casa.
- Cuidado de niños.
- Jardinería.

No aportan muchos beneficios.



<http://harflip.com/images/maite/consejos-macetas-jardineria.jpg>

Actividad Física moderada:

Es caminar a paso rápido, sintiendo que late el corazón mas rápido de lo normal, suda y puede mantener una conversación.

- Montar en bicicleta
- Bailar
- Caminar rápido



Actividad Física Vigorosa:

Es caminar a paso veloz, usted sentirá su corazón latir fuertemente y sudara. Sera difícil hablar:

- Caminar rápido con carga a cuesta.
- Aeróbicos.
- Zumba.
- Jugar futbol.
- Correr.



Monitoreando Tu Diabetes



Niveles ideales de glucosa para personas con diabetes

- En ayunas 70mg/dl a 130 mg/ dl
- Dos horas después de comer menos de 180 mg/dl

¿Cuándo debe ser el monitoreo de diabetes?

- * En ayunas**
 - * 2 horas después de cada comida**
 - * Antes de acostarse**
-
- Las personas que usan insulina de 3 a 4 veces por día.**
 - Si toma medicamentos y no esta controlado de 2 a 4 veces por día.**
 - Si ya esta controlado, el Medico le dirá con que frecuencia.**

¿Porque se suben los niveles de azúcar?

- -No tiene un plan de comidas.
- -La dosis de su medicamento es baja o la omite.
- -Toma medicamentos para otras condiciones.
- -No hace ejercicio con regularidad.
- -Come muchos carbohidratos.
- -Esta enfermo.
- -Tiene estrés.

Hiperglicemia (Azúcar-Alta)

- * Cuando los niveles de azúcar están arriba de 126mg/dl.
- * En Diabetes tipo 2, las personas pueden tolerar hasta 300 mg/dl.
- * Si la persona tiene mas de 500mg, debe ir al hospital.

¿Porque se bajan los niveles de azúcar?

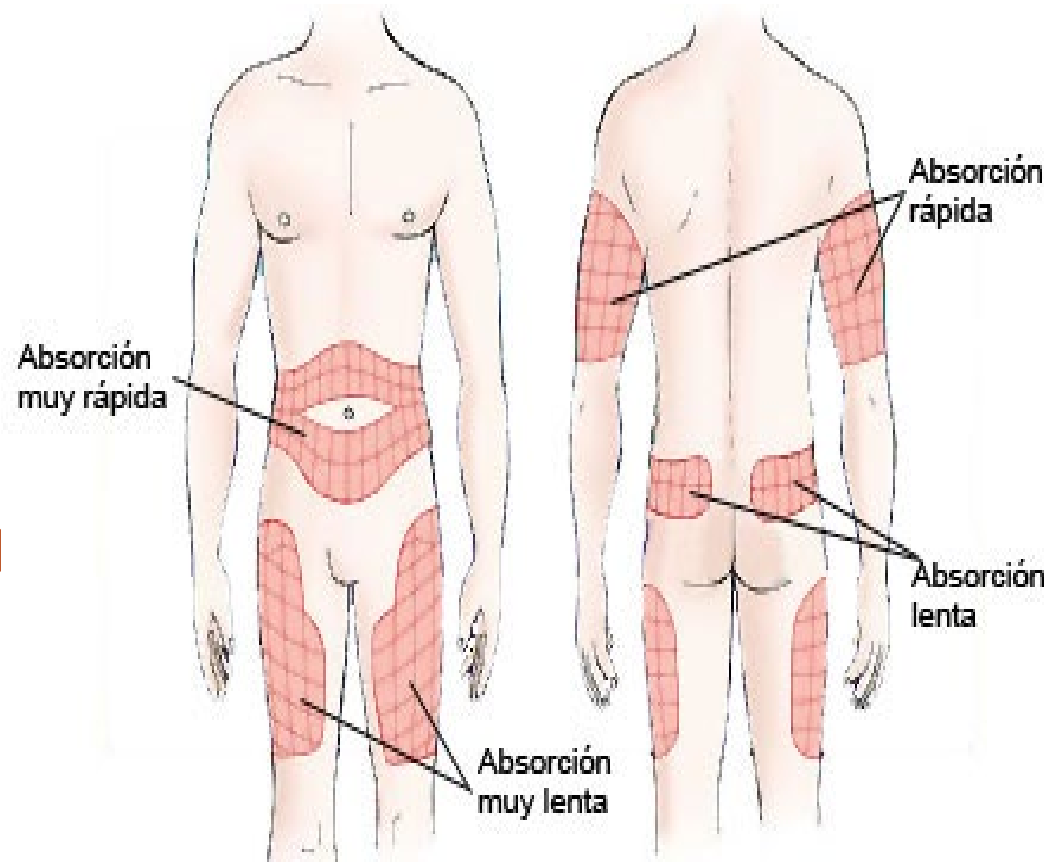
- No come lo suficiente.
- La dosis de medicamento es muy alta.
- Se inyecta demasiada insulina.
- Hace demasiado ejercicio (se fatiga demasiado).
- No come a sus horas (se 'malpasa').
- Tiene alguna otra enfermedad.
- Bebe alcohol.

Hipoglicemia (Azúcar Baja)

- - Es cuando el nivel de azúcar en la sangre esta por debajo de 70mg.
- - La Hipoglicemia puede producir un coma diabético.

¿Que es la insulina?

Es una hormona producida por el páncreas, que ayuda al cuerpo a usar la glucosa para producir energía.



Técnica de inyección de Insulina



Lugar de Inyección



La insulina se utiliza para controlar el azúcar en sangre en personas con diabetes de tipo 1. Cuando el cuerpo no genera insulina en el cual no puede controlar la cantidad de azúcar.

- Se administra vía subcutánea ángulo 45-90°
- De ser necesario pellizcar la piel en una persona delgada
- Administrar la insulina a temperatura ambiente es menos dolorosa
- Aplicar la insulina en las áreas sugeridas

El automanejo de la Diabetes en el trabajo



Derechos de los trabajadores



- Los trabajadores tienen el derecho de pedir al empleador por acomodaciones razonables
- Los trabajadores deben hablar con su empleador sobre sus necesidades de diabetes
- La diabetes se considera como una discapacidad por el *Americans with Disabilities Act (ADA)*

Algunos alojamientos comunes para empleados con diabetes

Tiempo durante el día para revisar el azúcar en la sangre

Capacidad para mantener los suministros de diabetes y alimentos cerca

- Si no tiene acceso a un refrigerador use una lonchera aislada o una nevera pequeña con bolsas de hielo.

Capacidad para inyectar insulina en cualquier lugar del trabajo

- O en un área privada si se prefiere

Tiempo para ir a tratamientos o capacitaciones sobre la diabetes

Oportunidad de trabajar un turno estándar en lugar de un cambio de swing

El automanejo de la diabetes en el trabajo

Elige un compañero

- Por lo menos una persona debe de saber
 - dónde se encuentran sus suministros como el azúcar rapido
 - Cuales son los síntomas del bajo o alto nivel de azúcar en la sangre
 - Cómo obtener ayuda si se necesita

Utiliza tu equipo (CHWs, administrador de casos, enfermeras, etc.)

- Los educadores y administradores de casos son un gran recurso para obtener trucos y consejos sobre el trabajo para ayudarle a prosperar

Preguntas?

Recursos

[Understanding and Addressing Diabetes in your Community: A Quick Guide for CHWs](#) – Este recurso está disponible en nuestro sitio web, es gratuito para descargar. Solo necesitas crear una cuenta en nuestro sitio web. Pronto estará disponible en español.

[Know your A1C Tool](#) – Disponible y gratis para descargar en nuestro sitio web. Recurso bilingüe.

[Create Your Plate](#) - Usa esta herramienta interactiva para hacer combinaciones de comidas saludables

[Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes](#) - Información del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales

[Consideraciones de empleo para personas con diabetes](#) – Información sobre los derechos del trabajador de Cornell University ILR School Employment and Disability Institute

[Guía para los pacientes](#) – Para que mejore el cuidado de su diabetes y en definitiva su calidad de vida

[Guía para los pacientes](#) – Azúcar en la sangre

[Guía para los pacientes](#) – Comidas saludables y consejos prácticos

[Guía para los pacientes](#) – Tome su medicina

[Guía para los pacientes](#) – Actividad física

[Dieta Para Diabetes](#) – Una guía de planificación para ayudar a sus pacientes a elegir alimentos saludables