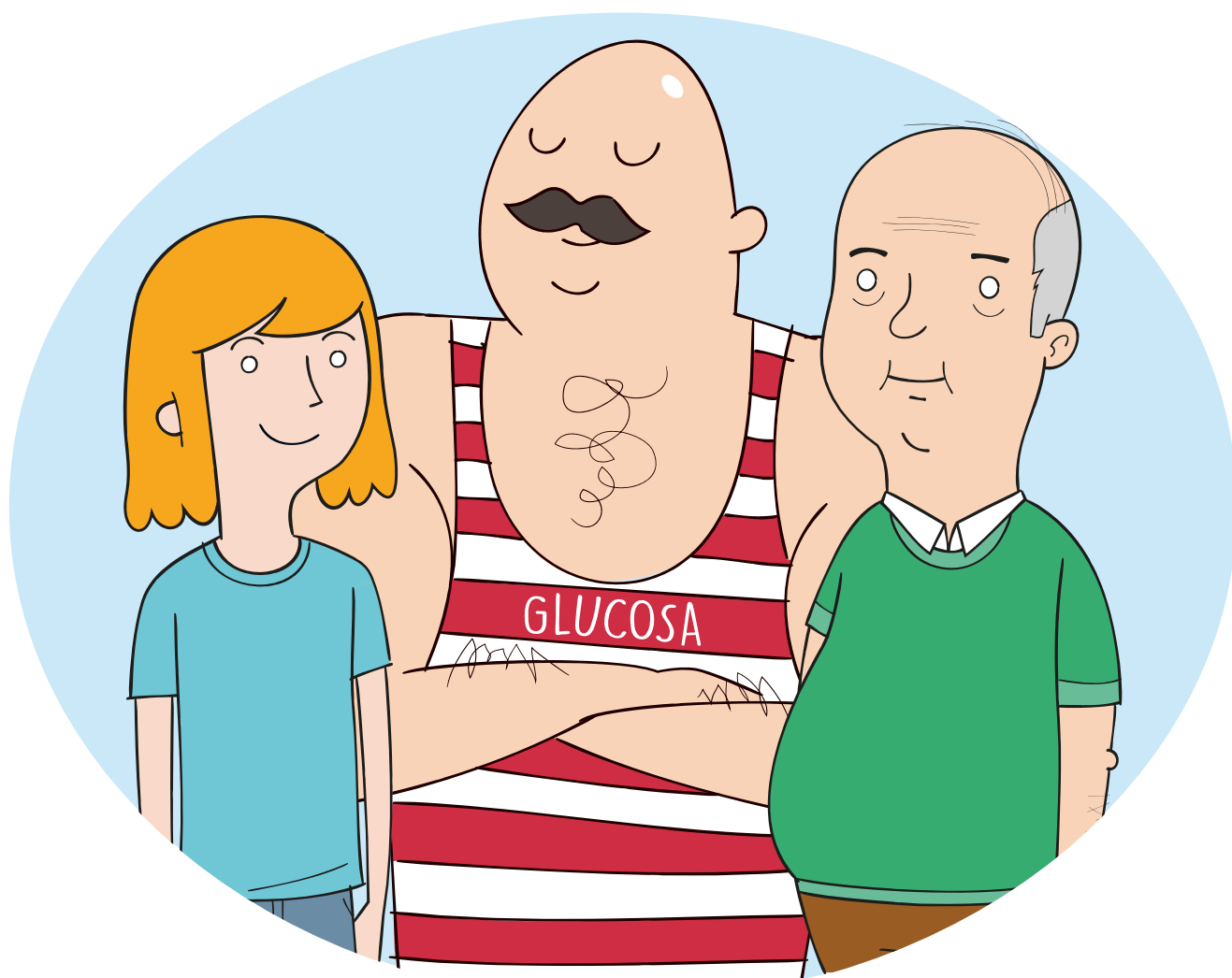


Saber más sobre la diabetes

Guía sobre la
diabetes en
Lectura Fácil
para adultos
con discapacidad
intelectual y
del desarrollo



Lectura Fácil

 **Plena**
inclusión
Región de Murcia

Autores:

- Profesionales de la enfermería:
Ángela Medina Ruiz y Ana Yelo Munuera (de Assido).
Pablo Mateo-Sidrón Álvarez (de Asido Cartagena).
- Coordinador y adaptador a Lectura Fácil:
Juanjo Muñoz Ros (de Plena inclusión Región de Murcia).
- Ilustraciones, diseño y maquetación:
José Pérez Merlos.

Agradecimientos:

Gracias a los validadores de la Lectura Fácil de este documento que nos ayudaron a asegurarnos de que sea fácil de entender:
Patricia Martínez de Benito y Javier Evangelista Soto (de Asido Cartagena)
Gloria Gómez Martínez y David López Pérez (de Assido)
Gracias a las asociaciones Asido Cartagena y Assido por su colaboración y por facilitar la participación de sus profesionales y validadores.
Gracias a FREMUD por colaborar comprobando la rigurosidad del contenido de esta publicación respecto a la diabetes.

Edita: Plena inclusión Región de Murcia.

Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.
C/Emigrante, 1 Bajo.
30009 Murcia
Tel. 968 28 18 01
e-mail: info@plenainclusionmurcia.org
www.plenainclusionmurcia.org
ISBN: 978-84-697-9365-
Depósito Legal: MU 82 - 2018
Impresión: Pictografía, S.L. – 2018



Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Esta publicación ha sido validada dos veces:



Personas con discapacidad intelectual y del desarrollo nos han ayudado a comprobar que es **Lectura Fácil**.

Logotipo europeo de lectura fácil en la portada:
© Inclusion Europe.
Más información en www.inclusion-europe.org/etr



Médicos y pacientes de la Federación Regional Murciana de Asociaciones de Diabéticos (Fremud) confirman que su contenido es correcto.

PRESENTACIÓN

Este libro es una guía: da información y consejos.

Explica qué es la diabetes.

Enseña a las personas con diabetes a cuidarse.

Se puede leer en grupo y usar en talleres.

También la pueden leer los amigos y los familiares de las personas con diabetes.

Les puede ayudar a hablar con ellos sobre este tema.

Queremos que todas las personas entiendan esta guía.

Por eso, está escrita en Lectura Fácil.



La Lectura Fácil es útil para personas con discapacidad intelectual, pero también para personas mayores, personas que no saben mucho español o que no están acostumbradas a leer.

Con la Lectura Fácil, las publicaciones tienen la letra más grande, las frases son más cortas y se explican las palabras difíciles.

Lo más importante es que un grupo de personas con discapacidad intelectual nos ha ayudado a hacer la guía fácil.

Esta guía la han escrito profesionales de la sanidad: enfermeras y enfermeros.

Trabajan en asociaciones de Plena inclusión Región de Murcia.

Además, nos ha ayudado la Federación Regional Murciana de Asociaciones de Diabéticos. Esta entidad también se llama FREMUD.

Plena inclusión Región de Murcia y FREMUD esperamos que esta guía ayude a mejorar la vida de muchas personas con diabetes y la de sus familias.

ÍNDICE

- 4** ¿Qué es la diabetes?
- 6** Hay dos tipos de diabetes
- 8** ¿Qué puede pasar cuando hay demasiada azúcar en la sangre?: La hiperglucemia
- 10** ¿Qué puede pasar cuando hay poca azúcar en la sangre?: La hipoglucemia
- 12** El daño que puede hacer la diabetes al cuerpo con el tiempo
- 14** ¿Cómo cuidar la alimentación? La mejor dieta para las personas con diabetes
- 18** Más consejos
- 19** Lo más importante
- 20** La verdad sobre la diabetes
- 22** ¿Cómo se mide el azúcar en la sangre?
- 24** ¿Cómo pincharse insulina?
- 25** Recuerda
- 26** ¡Disfruta de la vida!
- 27** Si quieres saber más

¿QUÉ ES LA DIABETES?



La diabetes es una **enfermedad crónica no contagiosa**.

¿Qué significa esto?

- Una **enfermedad** es un problema de la salud: algo no funciona en nuestro cuerpo como debería.
- Una enfermedad **crónica** es la que no se cura: hay que aprender a vivir con ella.
- **No es contagiosa**: no se pega de una persona a otra.

La diabetes le puede pasar a cualquier persona.

La diabetes puede ser peligrosa si no se siguen los consejos del médico y enfermeros.

¡No te asustes! Se puede vivir bien con diabetes.

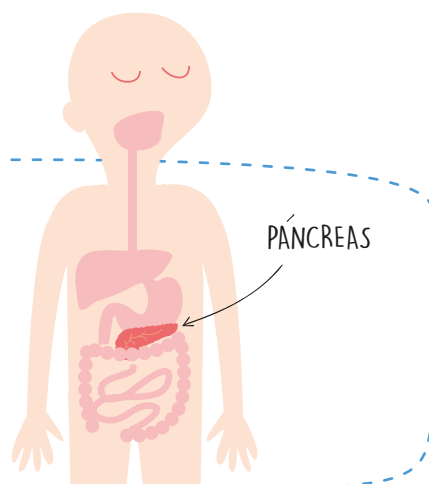
La buena noticia es que las personas con diabetes pueden hacer una vida normal si se cuidan.

Hay que tener mucho cuidado con 3 cosas:

- Comer bien: hay que comer las cosas que son buenas para las personas con diabetes.
- Las medicinas: hay que tomar las medicinas que manda el médico.
- El ejercicio: hay que hacer algo de ejercicio físico todos los días.

¿DÓNDE SE FABRICA LA INSULINA?

La insulina se fabrica en un órgano de nuestro cuerpo que se llama páncreas. El páncreas está cerca del estómago.



¿QUÉ ES LO QUE NO FUNCIONA BIEN CUANDO HAY DIABETES?

Todos necesitamos la energía que nos da el azúcar para vivir.

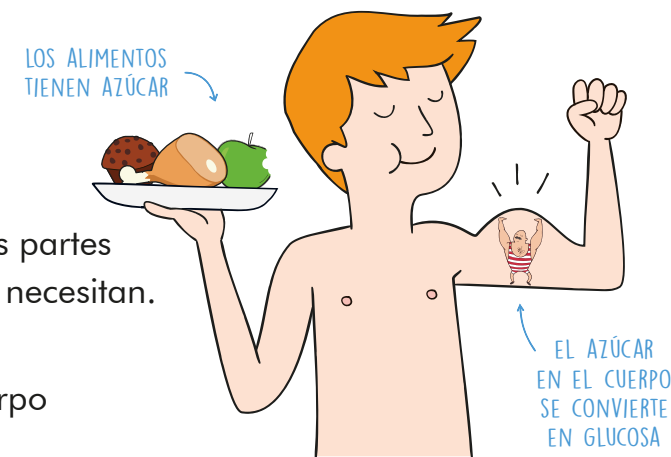
Todos los alimentos tienen azúcar.

Cuando comemos, el azúcar de la comida pasa a la sangre.

El azúcar en la sangre se llama glucosa.

La glucosa llega por la sangre a todas las partes del cuerpo y les da energía **CUANDO** la necesitan.

En las personas con diabetes, la glucosa no llega **A TIEMPO** a cada parte del cuerpo que la necesita.



¿CÓMO LLEGA LA GLUCOSA A CADA PARTE DEL CUERPO?

El azúcar que comemos viaja por la sangre para ir a cada parte del cuerpo.

Una sustancia que fabrica nuestro cuerpo le ayuda a llegar: se llama insulina.

Si no hay insulina o hay muy poca, la glucosa se queda en la sangre.

Eso es lo que le pasa a las personas con diabetes.

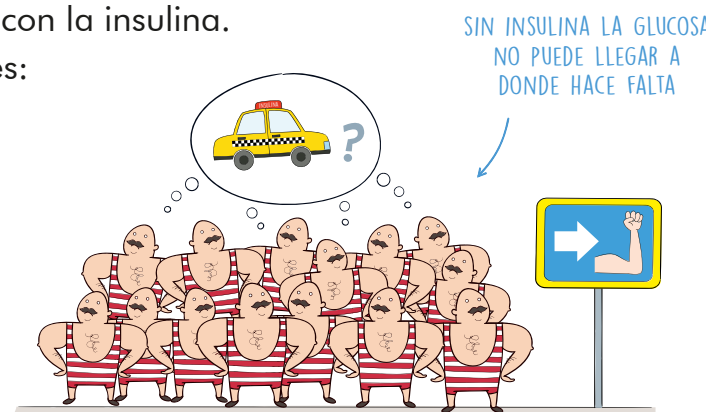


¿CUÁNDO HAY DIABETES?

Hay diabetes cuando hay problemas con la insulina.

Puede haber dos problemas diferentes:

- 1 Nuestro cuerpo no fabrica insulina.
- 2 Nuestro cuerpo no fabrica suficiente insulina.



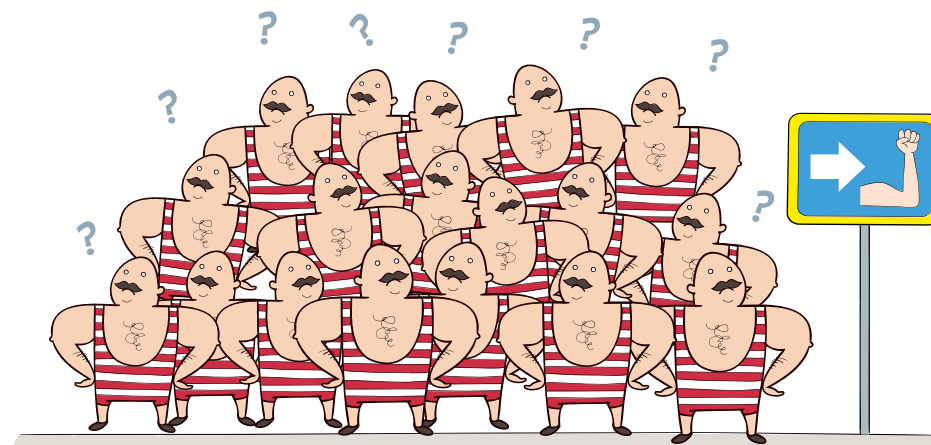
Hay formas de ayudar a nuestro cuerpo a solucionar este problema, te las explicamos en esta guía.

HAY DOS TIPOS DE DIABETES

Hay dos tipos de diabetes.
Cada una necesita unos cuidados distintos.
Es importante que sepas qué tipo de diabetes tienes tú.
Así sabrás cómo cuidarte.
Vamos a aprender primero cómo es cada tipo.

DIABETES TIPO 1

Le pasa más a los niños y a los jóvenes.
Es cuando el páncreas no fabrica insulina.
Al cuerpo le falta esta sustancia.
Sin insulina, no puede conseguir la energía de la comida.
El azúcar o glucosa de la sangre no llega a todas las partes del cuerpo.
Por eso, las personas con Diabetes Tipo 1 adelgazan y están cansadas.
La insulina que falta se puede conseguir con inyecciones.
Así el cuerpo puede funcionar bien otra vez.



En esta guía
aprenderás como
cuidarte para
sentirte bien.

Te explicamos qué puedes
comer, qué ejercicio te
sienta bien y cómo tomar
tus medicinas.

¡Sigue leyendo!

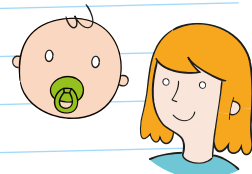
1

¿Cómo se llama?

Diabetes Tipo 1.

¿A quién le pasa?

A niños pequeños y personas jóvenes.



¿Por qué les pasa?

Su cuerpo no fabrica la insulina que necesita.



¿Cómo se cuidan?

Tienen que darle insulina a su cuerpo con inyecciones.
Tienen que tener cuidado con lo que comen: eso es cuidar su dieta.



DIABETES TIPO 2

Le pasa más a las personas mayores.
Es cuando el páncreas no fabrica suficiente insulina.
Sin la insulina, el azúcar de la sangre no llega a todas las partes del cuerpo.
El azúcar se queda en la sangre: es peligroso que haya demasiada azúcar.
Por eso, las personas con Diabetes Tipo 2 tienen que cuidarse mucho.
Tienen que:
- tener cuidado con lo que comen: eso es cuidar su dieta.
- tomar sus medicinas.
- hacer ejercicio físico.
Así el cuerpo puede funcionar bien otra vez.

2

¿Cómo se llama?

Diabetes Tipo 2.

¿A quién le pasa?

A las personas mayores.



¿Por qué les pasa?

Hay muchas razones. Algunas son la gordura y la falta de ejercicio.



¿Cómo se cuidan?

Tienen que tener cuidado con lo que comen: eso es cuidar su dieta.
Tienen que tomar sus medicinas.
Tienen que hacer ejercicio.



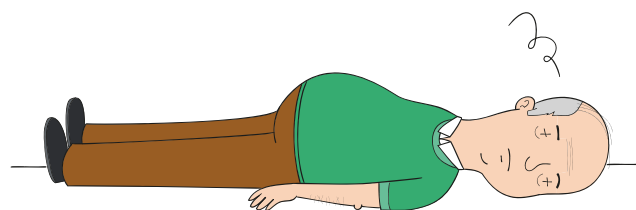
¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY DEMASIADA AZÚCAR EN LA SANGRE?: LA HIPERGLUCEMIA

Éste es uno de los peligros de la diabetes: que haya demasiada azúcar en la sangre. Cuando pasa, decimos que “la tenemos alta”. El azúcar en la sangre se llama glucosa. Por eso, cuando esto pasa se llama **HIPERGLUCEMIA**.



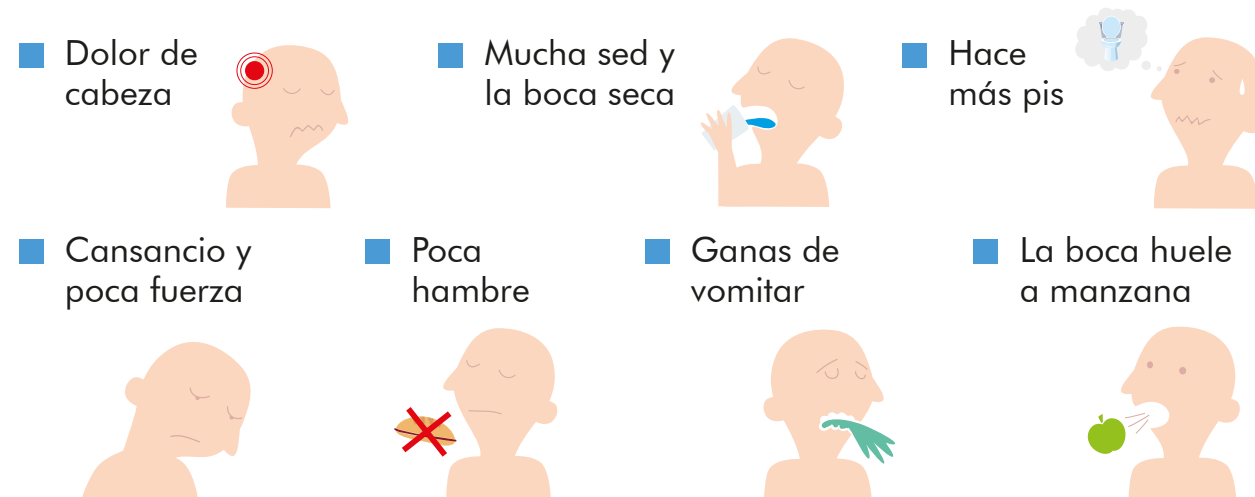
¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY DEMASIADA AZÚCAR?

Es peligroso: es una urgencia médica. Puede tener un “coma diabético”: la persona puede desmayarse. Puede llegar a poner en riesgo la vida de la persona.

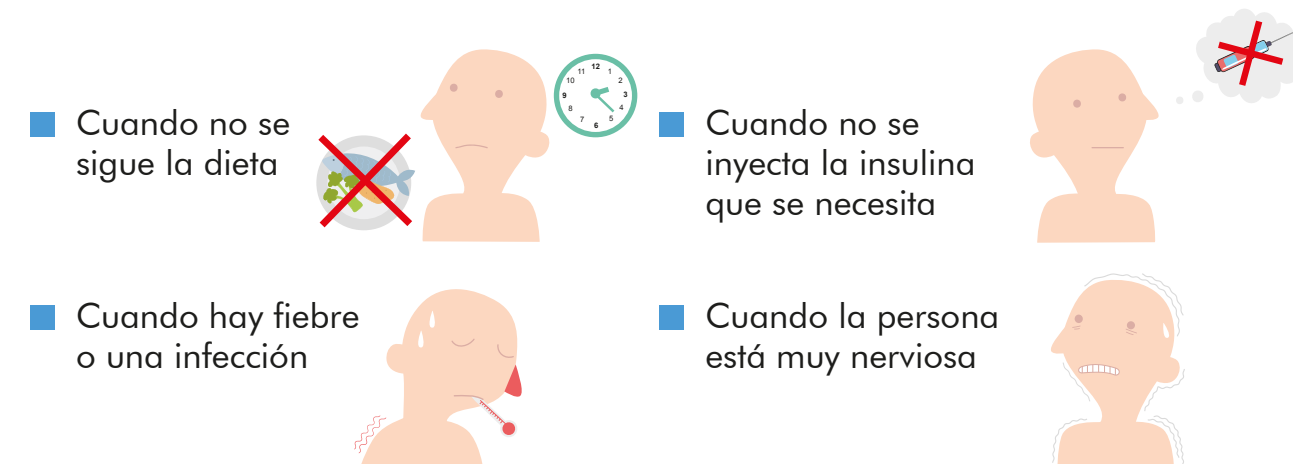


¿CÓMO SE NOTA QUE HAY HIPERGLUCEMIA? LOS SÍNTOMAS

Cuando una persona tiene demasiada azúcar en la sangre puede notar:



¿CUÁNDO PUEDE PASAR LA HIPERGLUCEMIA?



¿QUÉ HAY QUE HACER? CÓMO AYUDAR A LA PERSONA:



SI LA PERSONA SE DESMAYA: LLAMA AL TELÉFONO 112

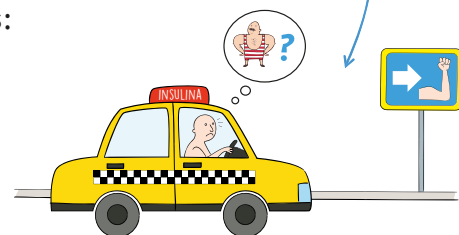
- No dar nada de comer ni beber.
- No dejar sola a la persona.



¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY POCA AZÚCAR EN LA SANGRE?: LA HIPOGLUCEMIA

Éste es uno de los peligros más frecuentes de la diabetes: que haya poca azúcar en la sangre. Cuando pasa, se dice que alguien tiene “azúcar baja”. El azúcar en la sangre se llama glucosa. Por eso, cuando ésto pasa se llama **HIPOGLUCEMIA**.

CUANDO HAY MUY POCA GLUCOSA TAMBIÉN PUEDE SER PELIGROSO

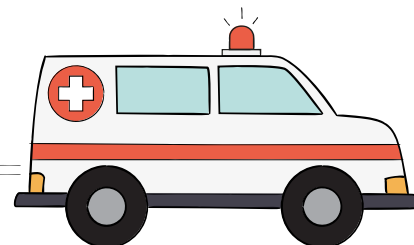


¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO HAY POCA AZÚCAR?

Es peligroso: es una urgencia médica.

Puede tener un “coma diabético”: la persona puede desmayarse.

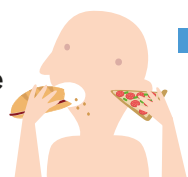
Puede llegar a poner en riesgo la vida de la persona.



¿CÓMO SE NOTA QUE HAY HIPOGLUCEMIA? LOS SÍNTOMAS

Cuando una persona tiene poca azúcar en la sangre puede notar:

■ Mucha hambre



■ Dolor de cabeza



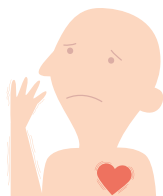
■ Mareos



■ Palidez y sudor frío



■ Sentir que el corazón late muy rápido y temblor en las manos



■ Visión borrosa



■ Confusión



■ Sueño

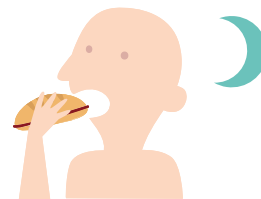


■ Mal humor



¿CUÁNDO PUEDE PASAR LA HIPOGLUCEMIA?

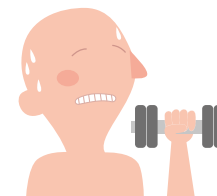
■ Cuando se come más tarde de lo normal



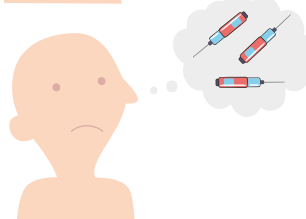
■ Cuando se come menos de lo normal



■ Cuando hacemos más ejercicio de lo normal



■ Cuando nos inyectamos más insulina de lo normal



¿QUÉ HAY QUE HACER? CÓMO AYUDAR A LA PERSONA:

1

Medir el nivel de azúcar en sangre con el medidor



2

Comer alimentos con azúcar como: Terrones de azúcar, zumos, refrescos y caramelos.



3

Si a los 15 minutos de comer siguen los síntomas, volver a dar de comer



4

Si no mejora: llama al teléfono 112



SI LA PERSONA SE DESMAYA: LLAMA AL TELÉFONO 112

- No dar nada de comer ni beber.
- No dejar sola a la persona.
- Es el momento de usar una medicina que se llama Glucagón. Algunas personas con diabetes la tienen porque se la receta el médico. Es una inyección. Se pincha con una jeringuilla.



EL DAÑO QUE PUEDE HACER LA DIABETES AL CUERPO CON EL TIEMPO

La diabetes puede hacerle daño a nuestro cuerpo. Por eso, las personas que tienen diabetes tienen que cuidarse.

La hiperglucemia y la hipoglucemia son dos de los riesgos, pero hay más.

La hiperglucemia y la hipoglucemia son problemas temporales: duran un tiempo y se acaban.

Pero hay otros peligros que son permanentes: llegan con el paso del tiempo y se quedan.

En estos casos, lo mejor es prevenir: cuidarse para que no lleguen.

Algunos de estos daños son:

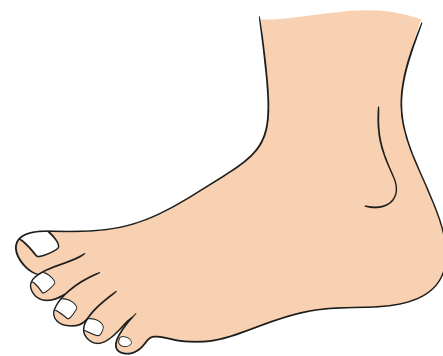
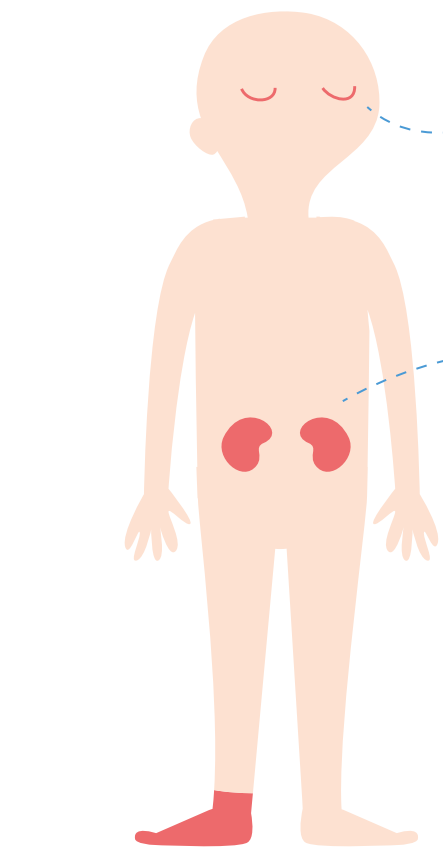
PROBLEMAS EN LOS PIES

Hay que revisar la salud de los pies cada cierto tiempo:

el **podólogo** es el médico de los pies.

Hay que ir al podólogo cuando salen heridas.

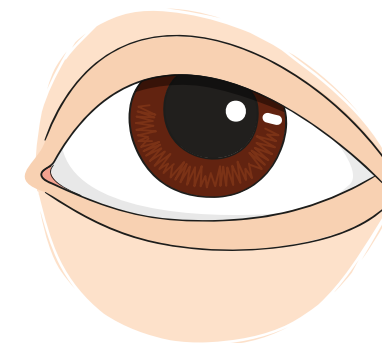
- Usar zapatos cómodos que no aprieten.
- Usar calcetines de algodón.
- Cuidar las uñas de los pies: llevarlas cortas y rectas.



PROBLEMAS EN LOS OJOS

Hay que revisar la salud de la vista cada cierto tiempo: el **oftalmólogo** es el médico de los ojos.

Por lo menos hay que hacer una revisión cada 5 años.



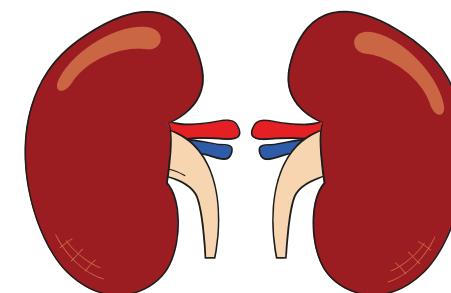
PROBLEMAS EN LOS RIÑONES

Los riñones son órganos muy importantes del cuerpo.

Es peligroso que los riñones no funcionen bien.

La diabetes les puede afectar.

Para que no pase, hay que tomar poca sal y no demasiada carne, huevos ni queso.



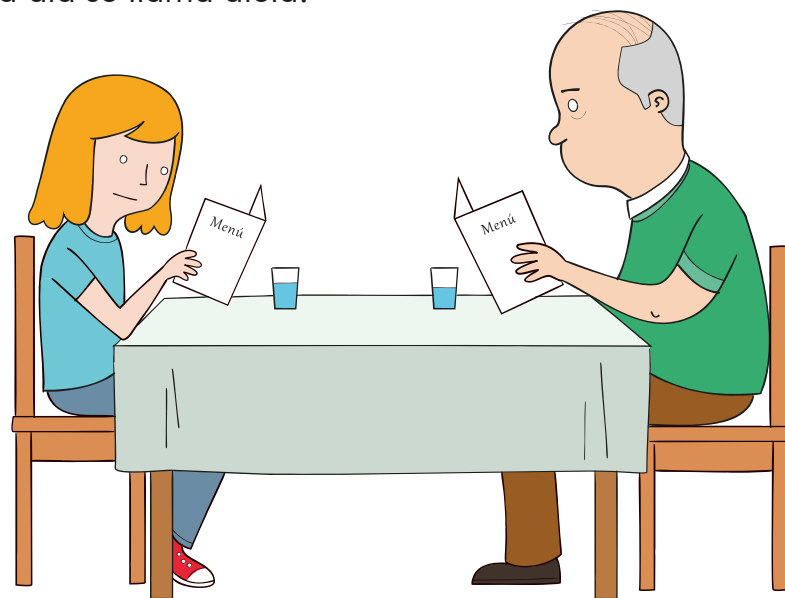
¡RECUERDA!

Para que no pasen estos problemas es muy importante mantener los niveles de azúcar normales: ni muy alta ni muy baja. Para eso, sigue los consejos de esta guía.

¿CÓMO CUIDAR LA ALIMENTACIÓN? LA MEJOR DIETA PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

Las personas con diabetes tienen que tener mucho cuidado con lo que comen. Lo que come una persona cada día se llama dieta.

Por eso decimos que las personas con diabetes tienen que cuidar su dieta.



Es importante tener cuidado con:



Qué comer:
qué alimentos son mejores y cuales peores para estas personas.



Cuánto comer:
la cantidad de cada comida.



Cuándo comer:
a qué hora se come.



¿QUÉ COMER?

Hay alimentos buenos y otros malos para las personas con diabetes. Aquí puedes ver una lista:



LOS MÁS SANOS:

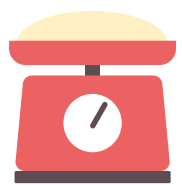
-  Frutas
-  Vegetales
-  Pan
-  Arroz
-  Patatas
-  Pasta
-  Legumbres
-  Carne
-  Pescado
-  Huevos
-  Leche



LOS MENOS SANOS:

-  Azúcar, miel y caramelos
-  Dulces: chocolate, pasteles, tartas y otros parecidos
-  Bollería industrial: donuts, croissants, ensaimadas, bollos y otros parecidos
-  Yogures azucarados, flanes y natillas de la tienda
-  Grasas: nata, mantequilla y otros parecidos
-  Bebidas con alcohol
-  Refrescos azucarados
-  Fruta muy madura
-  Zumos de fruta de bote

¿CÓMO CUIDAR LA ALIMENTACIÓN? LA MEJOR DIETA PARA LAS PERSONAS CON DIABETES



¿CUÁNTO COMER?

Para cuidarse, las personas con diabetes deben comer más cantidad de unos alimentos que de otros.

Lo mejor es seguir la dieta mediterránea, que es la dieta tradicional. Aquí puedes ver la cantidad de cada alimento que se debe comer:

Alimentos de consumo diario



¡PONLO EN CADA COMIDA!

Alguno de estos alimentos tienen que estar en todas las comidas:



La pasta:
macarrones,
espaguetis...



El arroz



Las patatas



Las legumbres:
lentejas, garbanzos,
guisantes...



Pan

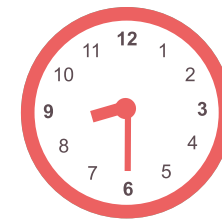


¿CUÁNDO COMER?

También es importante el momento del día en que se come y cuántas veces al día se come.

RECUERDA:

- Hay que hacer 5 ó 6 comidas al día.
- Come siempre a las mismas horas cada día.
- **Las comidas del día son:**



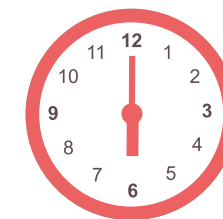
Desayuno



Almuerzo



Comida



Merienda



Cena



Antes de dormir



MÁS CONSEJOS:

Estos consejos sirven para las personas que tienen diabetes y para las que no tienen y no quieren tenerla en el futuro.

Son hábitos: eso significa que son costumbres. Cosas que hay que acostumbrarse a hacer todos los días.



DUERME BIEN

- Hay que dormir 8 horas al día.
- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días.



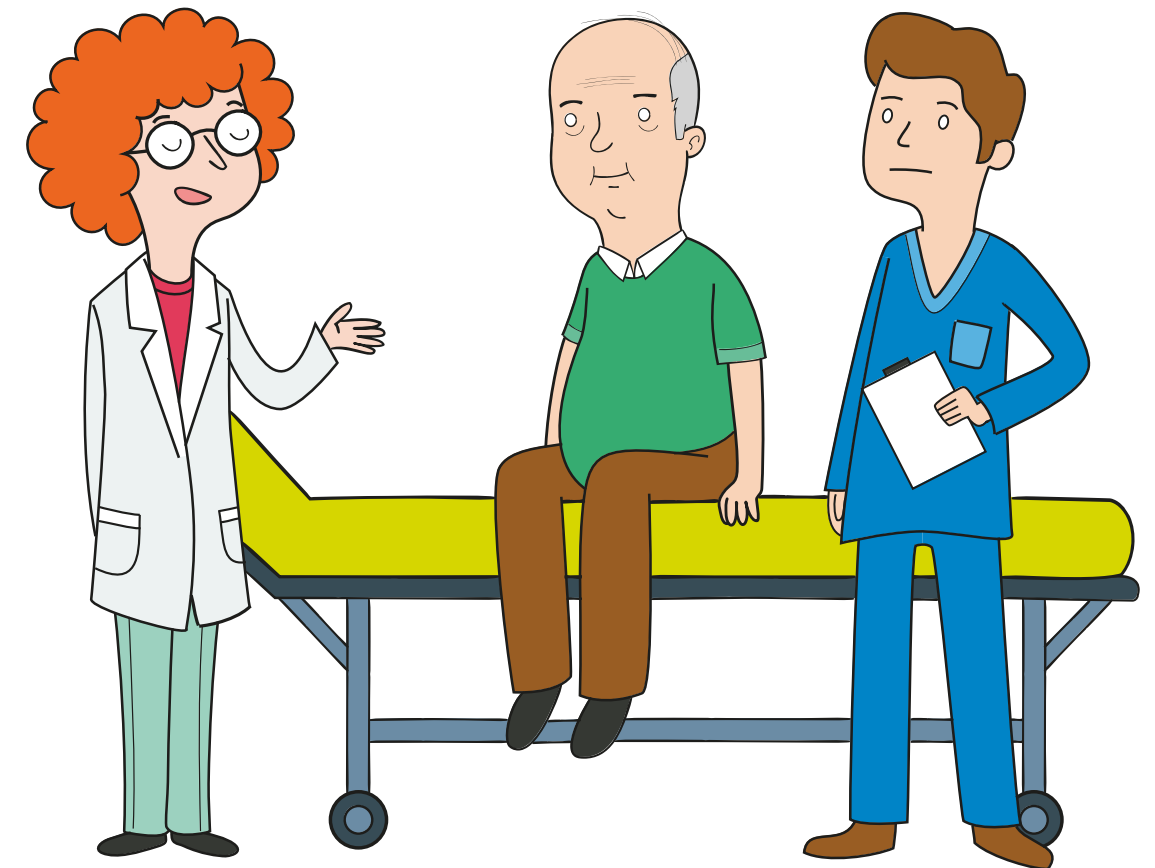
HAZ EJERCICIO

- Haz algo de ejercicio cada día.
- Andar 30 minutos al día es una buena forma de cuidarse.
- Otros ejemplos son correr, nadar y hasta bailar!



LO MÁS IMPORTANTE

- ✓ Sigue siempre los consejos de tu médico y de tu enfermero.
- ✓ Pregúntales todas tus dudas.
- ✓ Ellos te explicarán todo lo que no entiendas.
- ✓ Los profesionales de la salud están para ayudarte.
- ✓ Ve siempre a tus revisiones y habla con ellos.



LA VERDAD SOBRE LA DIABETES



Hay muchas ideas equivocadas sobre la diabetes.

Adivina si las siguientes ideas son verdaderas o falsas y descubre la verdad:

1. SI COMO MUCHA AZÚCAR, ME PUEDE DAR DIABETES



Sí, puede darte diabetes porque comer mucha azúcar engorda.

Los adultos más gordos tienen más peligro de tener diabetes.



2. LAS PERSONAS CON DIABETES NUNCA PUEDEN COMER DULCES



Las personas con diabetes pueden comer dulces de vez en cuando y en la cantidad justa.

Así deberían comer dulces todas las personas para tener buena salud.



3. LAS PERSONAS CON DIABETES NO DEBEN HACER EJERCICIO FÍSICO



El ejercicio físico es bueno para todas las personas.

A las personas con diabetes les ayuda a cuidar la cantidad de azúcar en la sangre.



4. UNA PERSONA PUEDE PEGAR LA DIABETES A OTRA

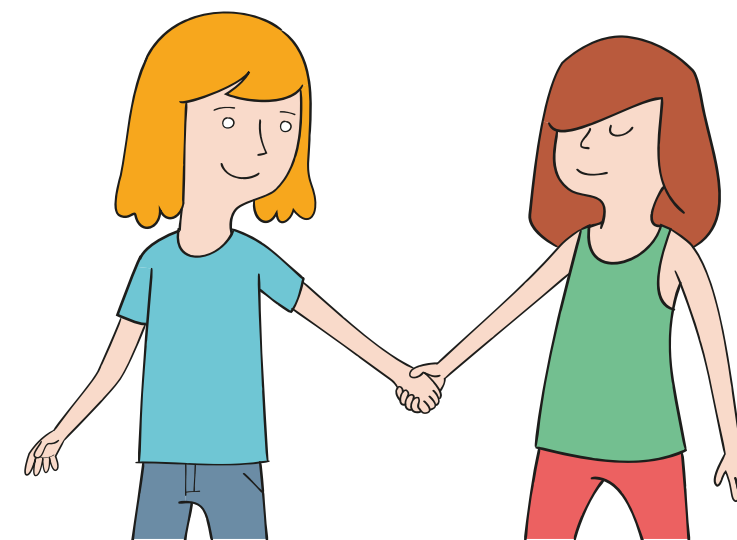


La diabetes es una enfermedad, pero no es contagiosa.

Nadie puede pegar la diabetes a otra persona.

Las personas con diabetes pueden estar con las demás.

No es peligroso.



¿CÓMO SE MIDE EL AZÚCAR EN LA SANGRE?

Como hemos aprendido, es muy importante saber cuánta azúcar hay en la sangre de la persona con diabetes en cada momento.

El azúcar en la sangre se llama glucosa. La persona con diabetes puede medir su glucosa ella sola.

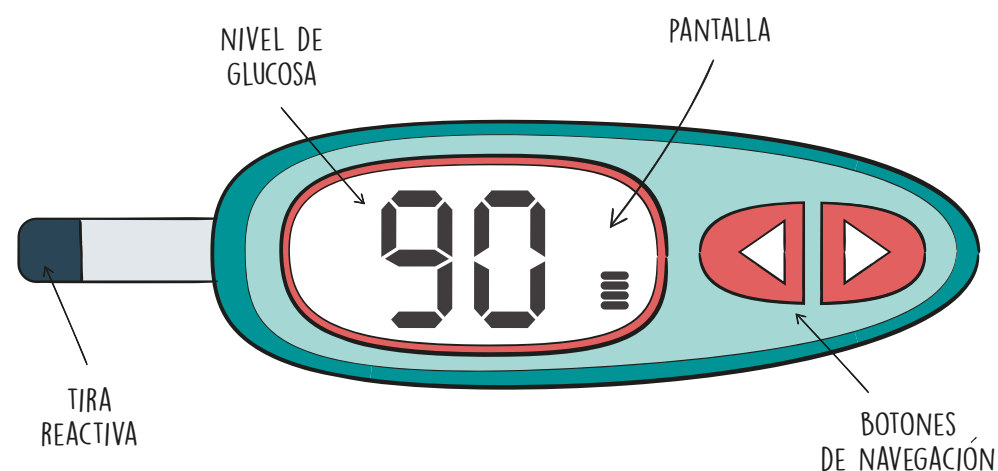
Es muy fácil y no duele.

Para eso, usa un aparato que se llama **medidor**.

También se le llama:

- glucómetro
- aparato para mirar el azúcar.

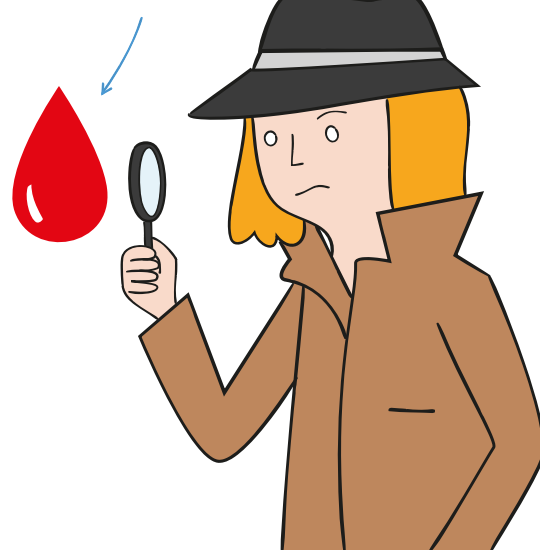
El medidor puede ser más o menos así:



¿CUÁNDO HAY QUE USAR EL MEDIDOR?

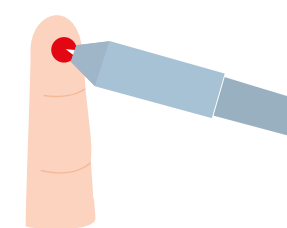
- El médico o el enfermero te dicen cuándo tienes que medirte el azúcar.
- También cuando notes que la tienes muy alta o muy baja.

VAMOS A VER
CUANTA GLUCOSA
HAY EN LA SANGRE

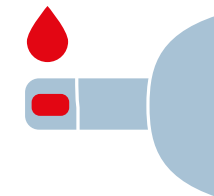


¿CÓMO FUNCIONA EL MEDIDOR?

- 1 Hay que pinchar la punta del dedo con la aguja. Tranquilo, ¡no duele!



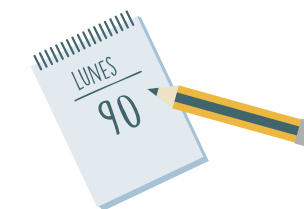
- 2 Se pone una gota de sangre en la tira reactiva.



- 3 En la pantalla aparece un número: es la cantidad de azúcar en la sangre.



- 4 Hay que apuntar este número en el diario.



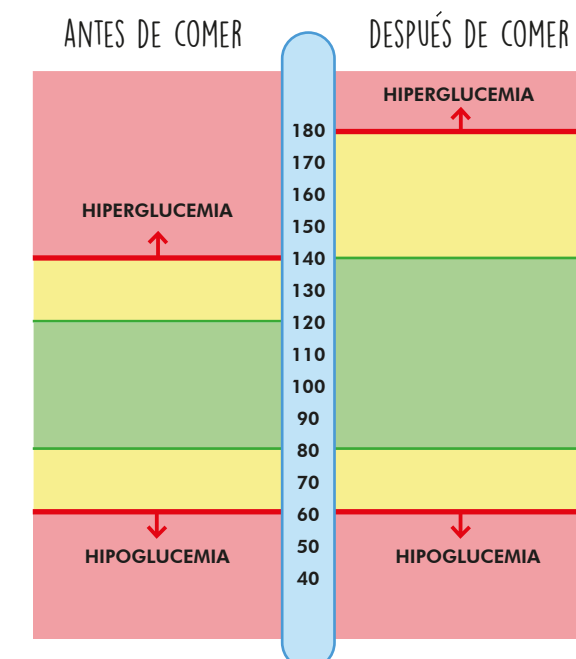
¿QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO DEL MEDIDOR?

El número que aparece en la pantalla es la cantidad de glucosa en la sangre.

Para saber si la tienes alta o baja, puedes buscar ese número en este dibujo.

Ten en cuenta que no es lo mismo si te mides antes o después de comer.

- En la zona verde, el nivel es normal.
- En la zona amarilla, tienes que tener cuidado.
- En la zona roja, es peligroso.

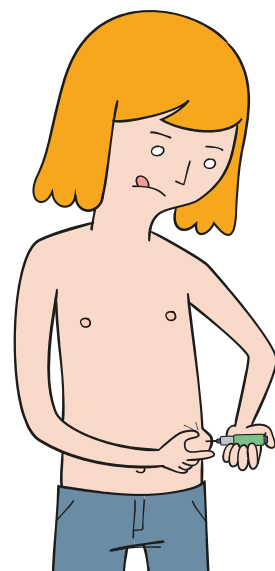


¿CÓMO PINCHARSE INSULINA?

Las personas con diabetes tipo 1 se tienen que pinchar insulina.

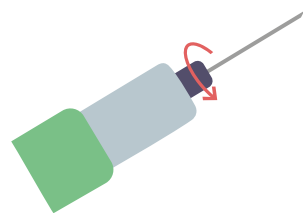
Se ponen inyecciones para darle a su cuerpo la insulina que les falta.

El médico es el que dice cuánta insulina necesita cada persona.

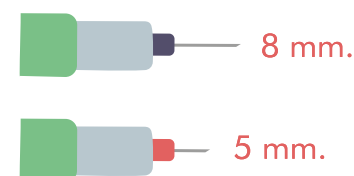


Aquí te explicamos cómo se pincha la insulina:

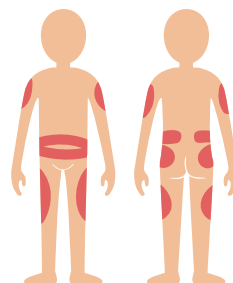
1 Enroscar la aguja



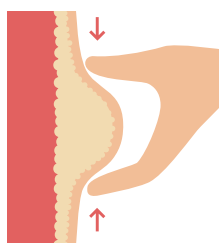
2 Elegir la cantidad de insulina



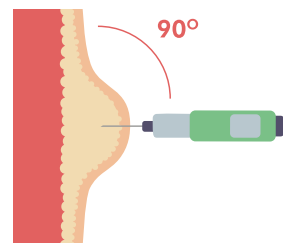
3 Se puede pinchar en estas zonas



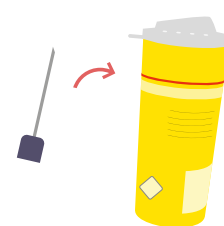
4 Coger un pellizco de piel



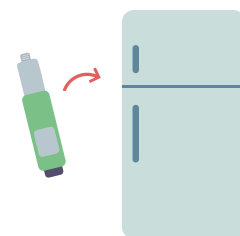
5 Pinchar la aguja recta, no muy profunda y suavemente



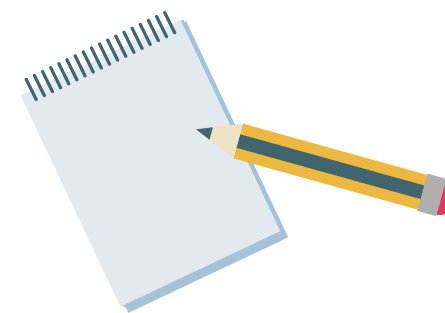
6 Tirar la aguja al contenedor amarillo



7 Guardar el boli en el frigo



RECUERDA:



Estos son los consejos más importantes para las personas con diabetes:

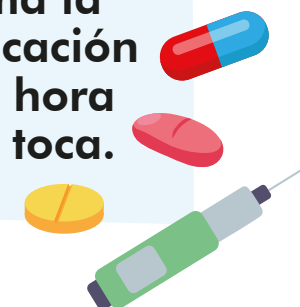
1

Haz siempre caso del médico y enfermero.



2

Toma la medicación a la hora que toca.



3

Come 6 veces al día siempre a las mismas horas.



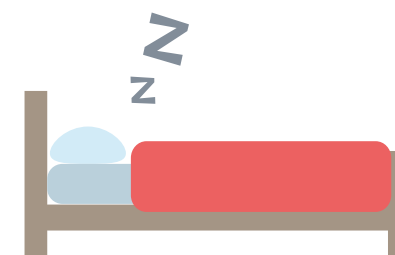
4

Haz ejercicio físico cada día.



5

Duerme 8 horas al día.

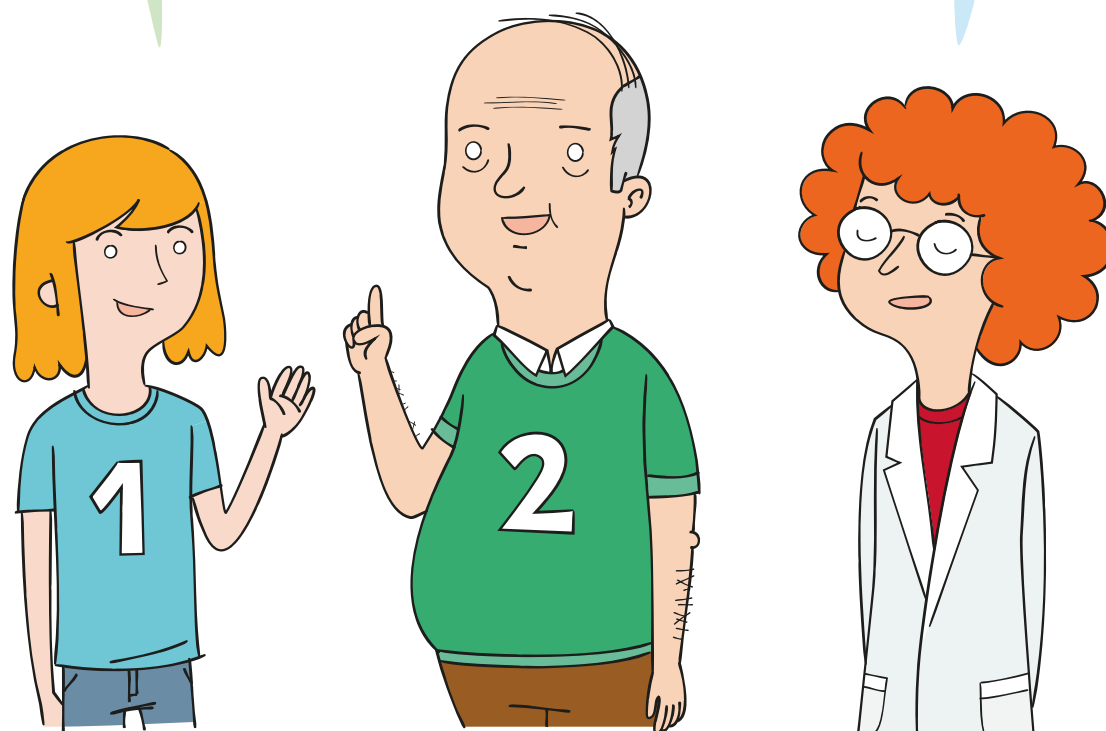


¡DISFRUTA DE LA VIDA!

Las personas con diabetes podemos hacer las mismas cosas que los demás. Sólo tenemos que tener más cuidado con nuestra salud: tomar nuestras medicinas, comer sano y hacer ejercicio.

Además, estos consejos también sirven para que las personas sin diabetes no tengan esta enfermedad en el futuro.

Así que no dejes que la diabetes te impida ser feliz
¡Disfruta de la vida!

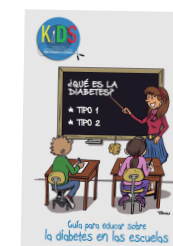
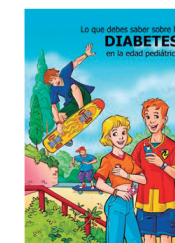


SI QUIERES SABER MÁS:

Estos son algunos libros, folletos y páginas web que hemos usado para hacer esta guía.

Te recomendamos leerlos si quieres aprender más:

- 1** Título: **Lo que debes saber sobre la diabetes en la edad pediátrica.**
Autor: Grupo de trabajo de diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (S.E.E.P.)
Editor: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- 2** Título: **Guía para educar sobre la diabetes en las escuelas.**
Autor: Comité asesor de KIDS (Kids & Diabetes in Schools)
Editor: International Diabetes Federation
- 3** Título: **What to do when you have Type 2 diabetes. An easy to read guide.** (Qué hacer cuando tienes diabetes tipo 2. Una guía en Lectura Fácil)
Autor: Diabetes UK
Editor: National Institute for Health Research. University of Leeds
- 4** **Proyecto Carol tiene diabetes**
Autor: Fundación para la diabetes
Página web: <http://www.fundaciondiabetes.org>





Con las personas con discapacidad
intelectual y sus familias

www.plenainclusionmurcia.org

Financiado por:



Colabora:



www.fremud.org