



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



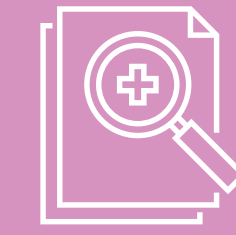
Administración
de insulina



**Toujeo®
SoloStar®**



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

Kit educativo para personas con Diabetes tipo 1 en tratamiento con **Toujeo® SoloStar®**



Contiene información de gran utilidad que te ayudará a empezar el tratamiento con insulina, y a llevar un estilo de vida saludable.

Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información en relación a la salud.
Te rogamos que consultes a un profesional sanitario si tienes dudas acerca de tu salud o tratamiento.

sanofi



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando **el nivel de glucosa en sangre es demasiado alto.**¹

Ésta se suele diagnosticar cuando la persona presenta, en ayunas, valores de glucosa en sangre mayores o iguales a 126 mg/dL.²

Para más información sobre los diferentes tipos de diabetes puedes consultar el siguiente **video**.





Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

¿Qué es la Diabetes tipo 1 (DM1)?

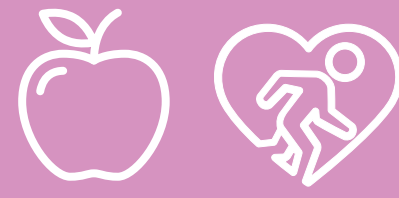
Este tipo de diabetes es debida a la destrucción autoinmune de las células del páncreas que producen la insulina. La DM1 se suele diagnosticar en niños y adultos jóvenes.¹

Diabetes Your Type es una iniciativa que pretende dar valor a la forma de entender y dar respuesta a diversas realidades que supone vivir con diabetes. En este vídeo puedes conocer la historia de Antonio y su debut con DM1.





Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®

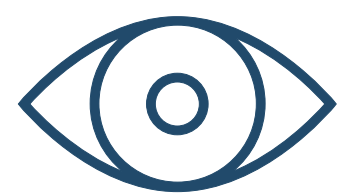


Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

Es importante tener un **nivel adecuado de glucosa en sangre** para evitar algunos problemas de salud como:¹



Problemas en
los ojos



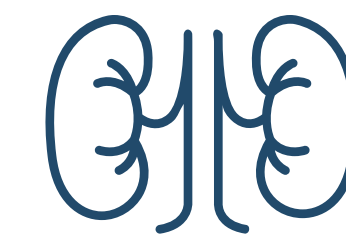
Problemas en
los pies



Enfermedad
de encías y otros
problemas dentales



Enfermedades
cardíacas y
accidente
cerebrovascular

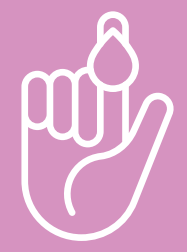


Enfermedad
de los riñones



Neuropatía
diabética





Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



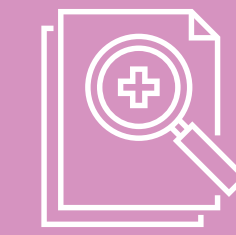
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

“ La alimentación y la actividad física son esenciales para que las personas con diabetes consigan llevar un buen control de su glucemia ”

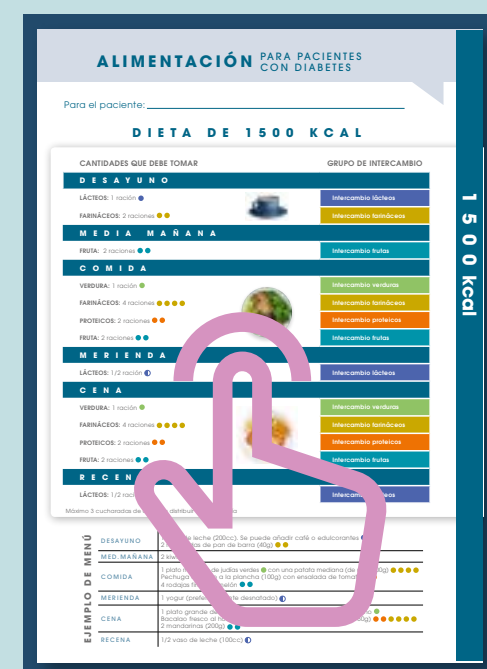
ALIMENTACIÓN

Se debe **evitar la ingesta excesiva de carbohidratos**. Concretamente se debe **restringir el consumo de azúcares simples** (miel, zumos, refrescos...) y los **alimentos procesados a partir de harinas refinadas** (pastas y pan no integral, bollería, arroz blanco...). **Es muy importante el consumo de fibra (20- 35 g/día).**³

En estos documentos puedes consultar ejemplos de menús para dietas de diferentes kcal.



Dieta de
1200 Kcal



Dieta de
1500 Kcal



Dieta de
1800 Kcal



Video sobre
alimentación y diabetes



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



**Toujeo®
SoloStar®**



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

ACTIVIDAD FÍSICA

Es indispensable realizar por lo menos **30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana**.⁴

Las actividades más recomendables a realizar son:^{5,6}



Andar



Montar
en bicicleta



Nadar



Bailar



Yoga



Thai chi

Aún así, **habla con tu médico o enfermera antes de introducir una nueva rutina de ejercicio**, pues es posible que tengas que equilibrar la actividad física con dosis de insulina y con ingestas para evitar que el nivel de glucosa en sangre baje demasiado.⁴



Video sobre ejercicio físico en diabetes

En este libro puedes consultar de manera detallada las **pautas para realizar ejercicio** de manera correcta y ejemplos de adaptación a diferentes tipos de ejercicio.





Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias

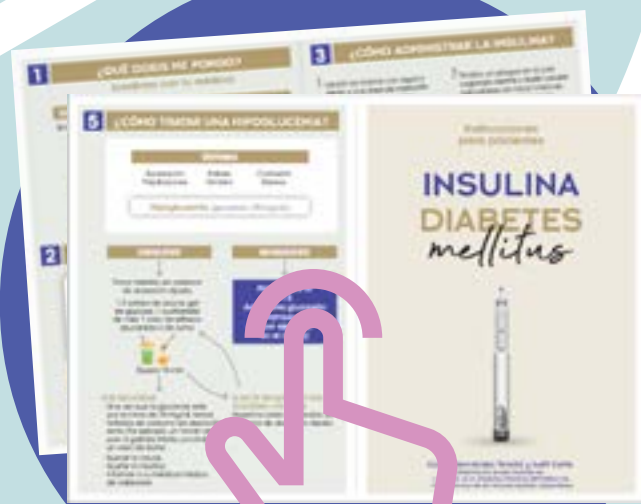
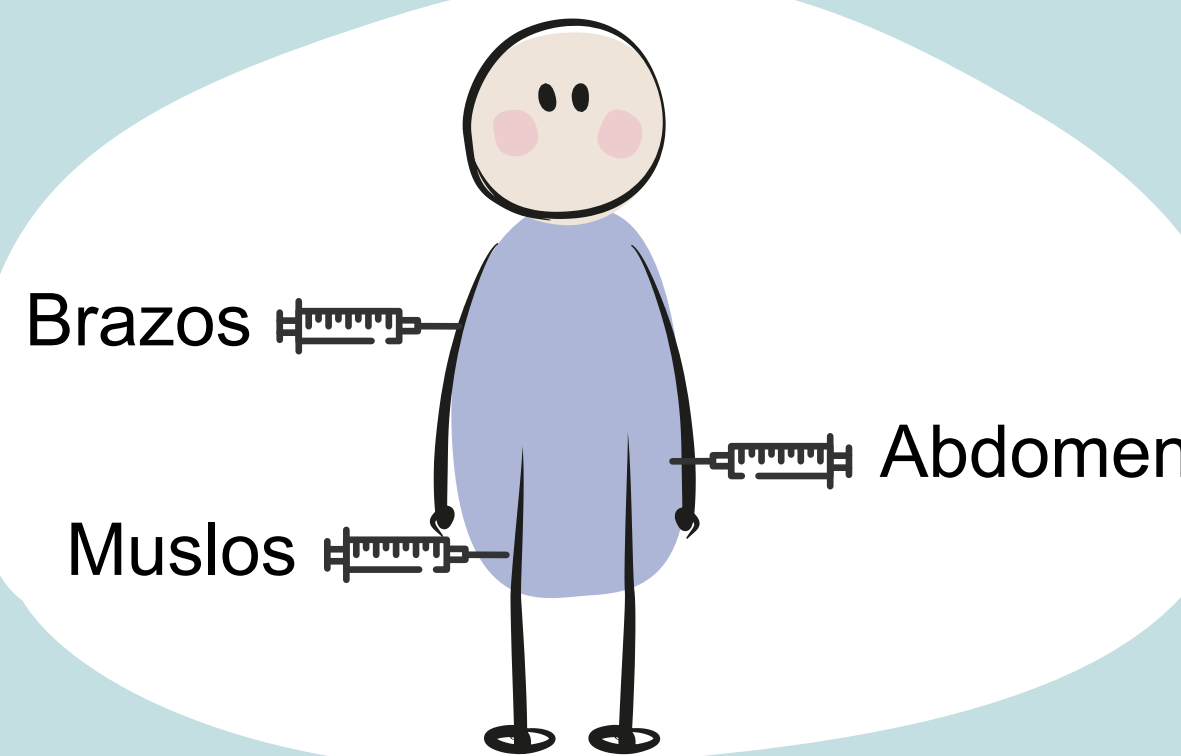


Bibliografía

Existen diferentes zonas en donde se puede inyectar la insulina.

Es muy importante ir rotando la zona de inyección para evitar lesiones.⁷

Las zonas en las que se puede administrar la inyección subcutánea son:⁷



En este díptico podrás consultar recomendaciones sobre la **administración de insulina y su conservación.**

Para más información puedes consultar el siguiente **vídeo**, donde se indica el manejo y cómo administrar la insulina.

En esta infografía se indica la **técnica de administración** de insulina, haciendo hincapié en su rotación.



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



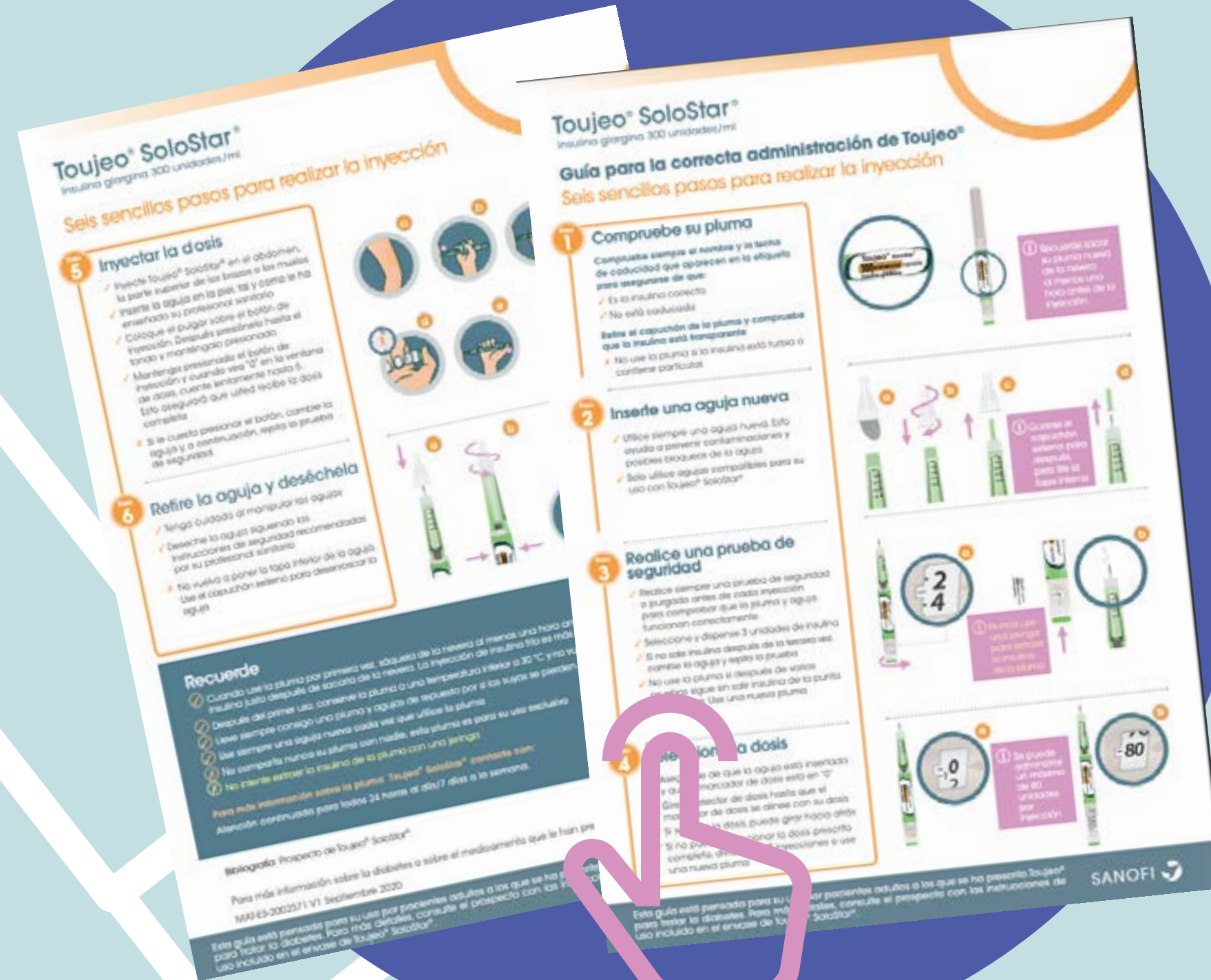
Hipoglucemias e
Hiperglucemias



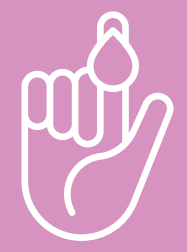
Bibliografía

Toujeo® SoloStar® es un dispositivo de **fácil uso** y rápidamente aprenderás a ajustar tus dosis de insulina.

Puedes echar un vistazo a la guía de uso donde encontrarás las pautas para el correcto uso del dispositivo **Toujeo® SoloStar®**. Para más información, puedes consultar el prospecto.⁸



En este video puedes visualizar cómo manejar el dispositivo **adecuadamente**



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

HIPOGLUCEMIAS e HIPERGLUCEMIAS

Cuando la glucemia está fuera de sus límites normales aparece:⁹

- Hipoglucemia
- Hiperglucemia



En este **vídeo** puedes consultar qué son la hipoglucemia y la hiperglucemia, cómo se manifiestan y algunos consejos para ayudar a mantener el objetivo glucémico.





Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



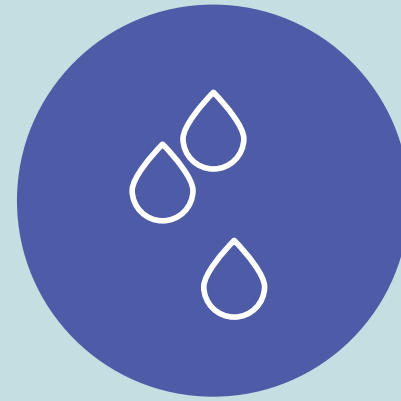
Bibliografía

HIPOGLUCEMIA

Sucede cuando el nivel de glucosa en sangre es inferior a 70 mg/dl. Puede ser debida a un exceso de insulina y/o ejercicio, desequilibrios en las pautas dietéticas o vómitos.⁹

Cómo reconocer una hipoglucemia?

Los síntomas más comunes son:⁹⁻¹¹



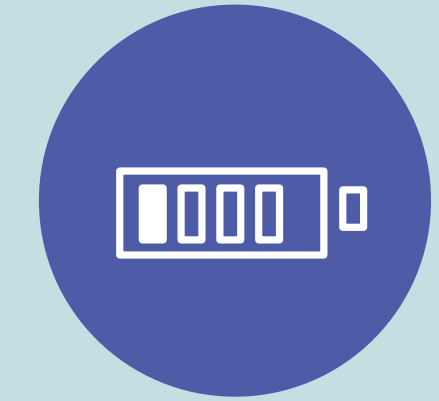
SUDORACIÓN



PALIDEZ



TEMBLORES



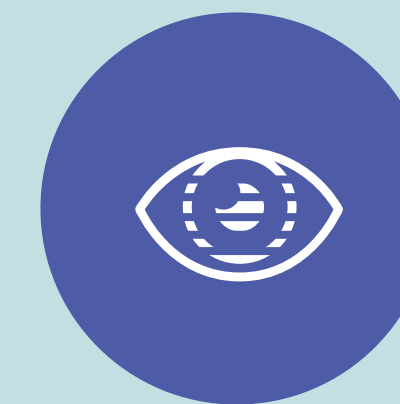
SENSACIÓN
DE DEBILIDAD



HAMBRE



CAMBIOS DE HUMOR COMO
TRISTEZA O AGRESIVIDAD



VISIÓN BORROSA,
CONFUSIÓN...



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

¿Cómo actuar?

Paciente **consciente**:^{12,13} ▶ “Regla del 15”

Síntomas +

Confirmar **glucemia** capilar
< 70mg/dl, si es posible

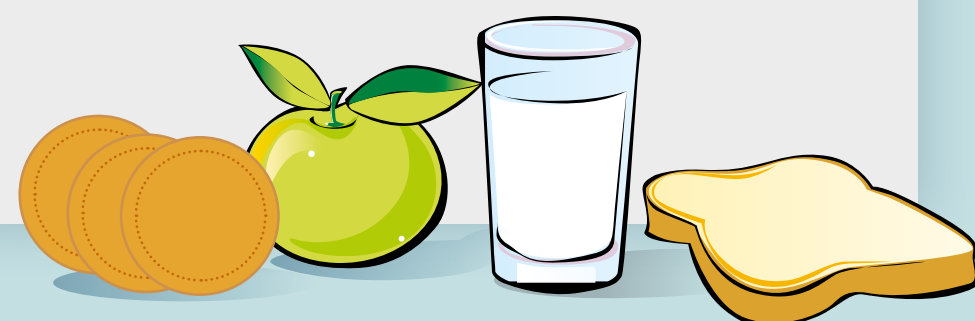
Absorción rápida

- 15 g de glucosa
- 15 g de azúcar
- 175 ml de zumo o refresco azucarado
- 15 ml de miel (1 cacharada sopera)



Absorción lenta

- 3 galletas María
- 1 fruta
- 1 vaso de leche
- 1 trozo de pan (30 g)



15 g HC
ABSORCIÓN
RÁPIDA

Esperar
15 Min



Repetir
glucemia



15 g HC
ABSORCIÓN
LENTA

Paciente **inconsciente**:^{12,13}

Sus familiares o amigos deben **inyectarle glucagón** y **avisar inmediatamente a los servicios sanitarios**.



Aquí podrás descargar material sobre los signos y síntomas de la hipoglucemia, y cómo actuar ante ella.



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



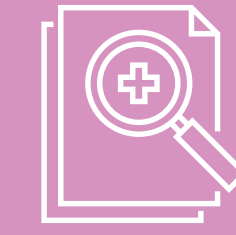
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



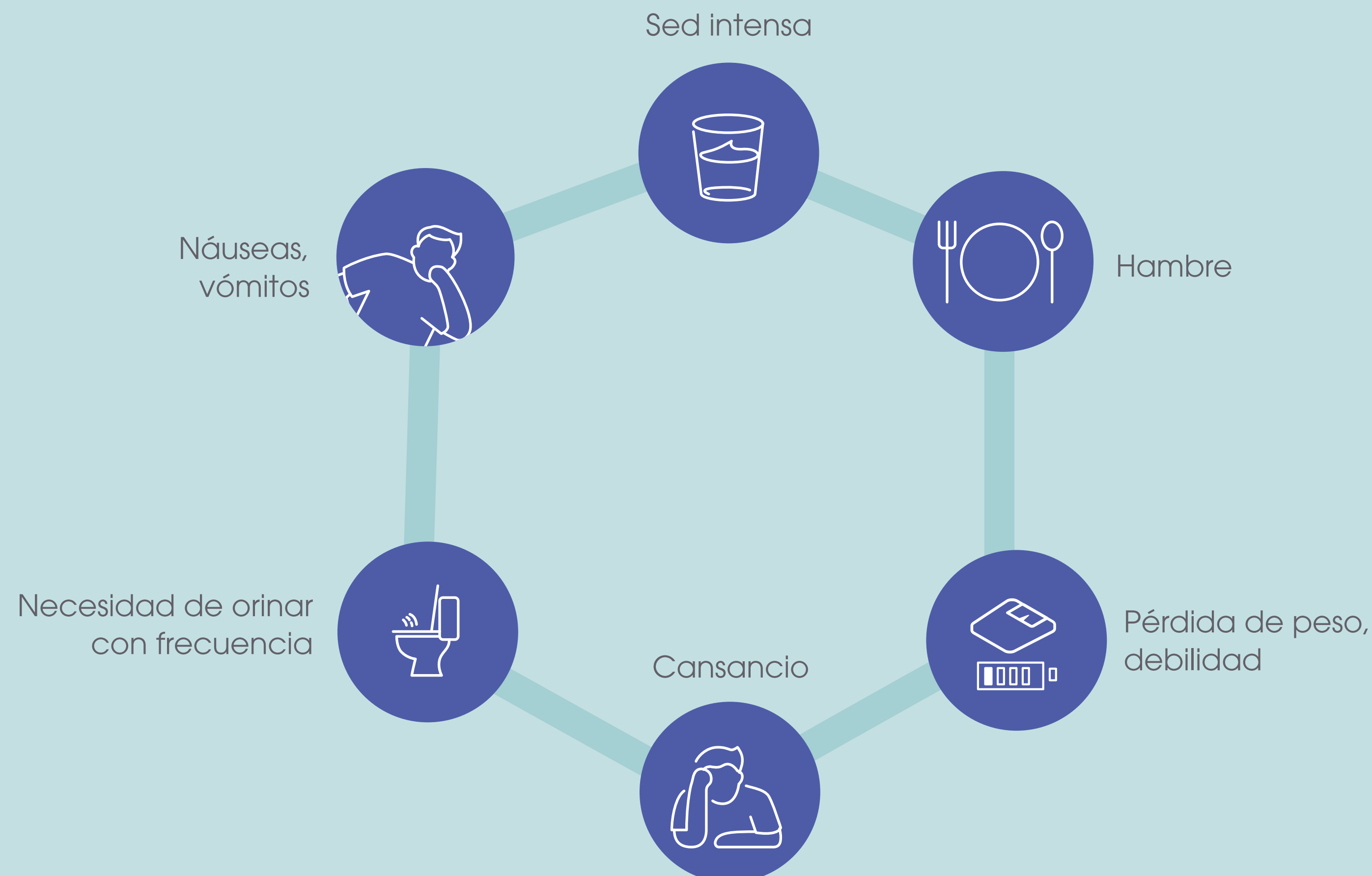
Bibliografía

HIPERGLUCEMIA

Sucede cuando los niveles de glucosa en sangre están por encima de 126 mg/dl en ayunas o por encima de 180 mg/dl dos horas después de una comida.⁹

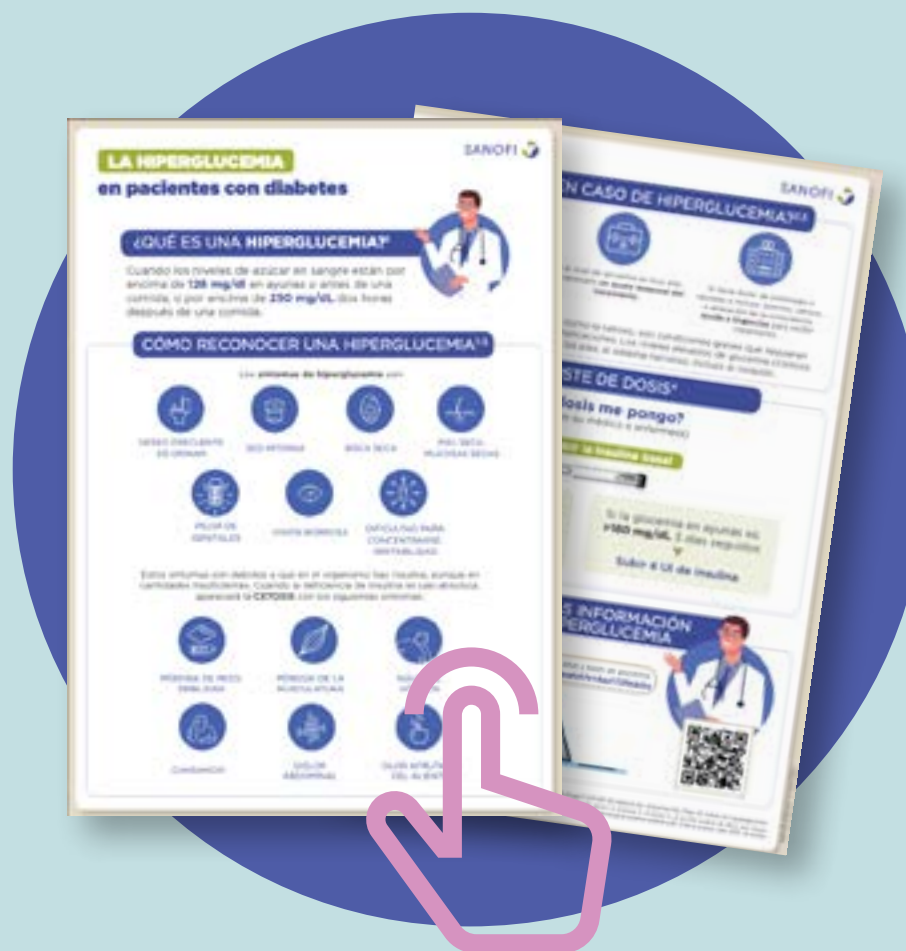
¿Cómo reconocer una **hiperglucemia**?

Los síntomas más comunes son:^{9,14,15}



¿Cómo actuar?

- Ingerir agua y administrar insulina.
- En caso de no mostrar mejora, debes acudir a urgencias de inmediato.¹⁵



Aquí puedes consultar una infografía sobre **sintomas** y **manejo** de la hiperglucemia



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Bibliografía

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (Internet). USA: National Institutes of Health; s.f. (actualizado noviembre 2016; consultado 30 junio 2021). ¿Qué es la diabetes? Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es>.
2. American Diabetes Association. Classification and Diagnosis of Diabetes. Sec. 2. In Standards of Medical Care in Diabetes. 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S13–S27.
3. Federación española de Diabetes (Internet). Madrid: FEDE; s.f. (consultado 30 junio 2021). Alimentación. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/alimentacion/>.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and kidney Diseases. (Internet). USA: National Institutes of Health; s.f. (actualizado noviembre 2016; consultado 31 junio 2021). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>.
5. Aguilar M. Diabetes: guía para personas afectadas y cuidadoras. Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2a Edición. 2007.
6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2015. Diabetes Care. 2015; 38 (Supl 1): S1–93.
7. Artola S. *et al*. Diabetes Práctica 2017;08(4):1-24.
8. Prospecto de Toujeo® SoloStar®.
9. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2021. Diabetes Care 2021;44(Supl 1).
10. Hipoglucemia. (Internet) Mayo Clinic. (consultado 19 julio 2021). Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>.
11. Mediavilla JJ. Complicaciones de la diabetes mellitus. Diagnóstico y tratamiento. SEMERGEN 2001;27(3):132-145.
12. Hipoglucemia. Tratamiento de la hipoglucemia. (Internet) Guía Diabetes Tipo 1 (consultado 19 julio 2021). Disponible en: <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/debut/tratamiento-hipoglucemia>.
13. Mezquita-Raya P, *et al*. Endocrinol Nutr. 2013;60:517.e1-18. Laffel L. Endo. and Metab. of North Am., 2000; 29 (4): 707-723.
14. Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN. Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes. Diabetes Care. 2009;32(7):1335-43.
15. Landajo I, Camarero M, Rubio M, Gamiz A, Paskual A, Arteché C, *et al*. ¡Me acaban de decir que tengo diabetes! Guía para jóvenes y adultos con diabetes tipo 1 y en tratamiento intensivo. (consultado 19 julio 2021). Disponible en: <http://www.aprendizdediabetes.es/guia-jovenes-adultos.pdf>.