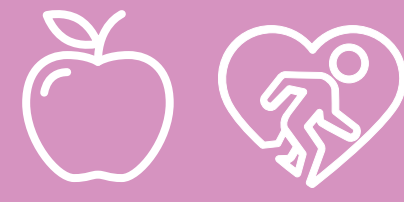




Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



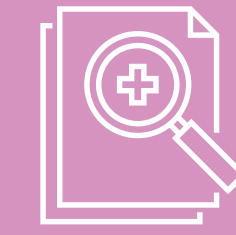
Administración  
de insulina



**Toujeo®  
DoubleStar®**



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



Bibliografía

# Kit educativo para personas con Diabetes tipo 2 en tratamiento con **Toujeo® DoubleStar®**



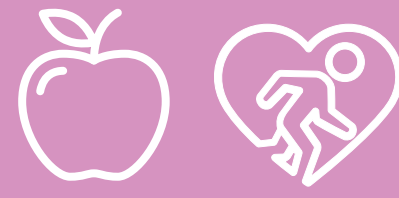
Contiene información de gran utilidad que te ayudará a empezar el tratamiento con insulina, y a llevar un estilo de vida saludable.

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®  
DoubleStar®**



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.**<sup>1</sup>

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

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



También puedes consultar el **Libro de consejos para DIABETES tipo 2**





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



Administración  
de insulina



**Toujeo®**  
**DoubleStar®**



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



Bibliografía

## ¿Qué es la Diabetes tipo 2 (DM2)?

En este tipo de diabetes, la capacidad de producir insulina no desaparece pero el cuerpo presenta resistencia a esta hormona. La DM2 es más frecuente en personas de mediana edad y en ancianos.<sup>1</sup>

**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 María Pilar y su día a día con la diabetes tipo 2.







Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



Administración  
de insulina



**Toujeo®**  
**DoubleStar®**

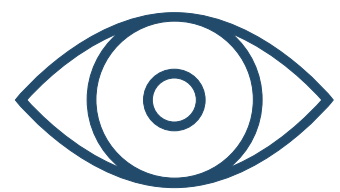


Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



Bibliografía

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



Problemas en  
los ojos



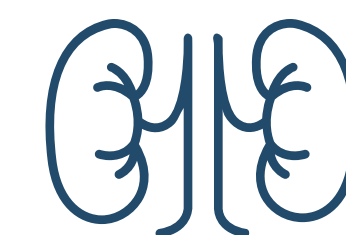
Problemas en  
los pies



Enfermedad  
de encías y otros  
problemas dentales



Enfermedades  
cardíacas y  
accidente  
cerebrovascular



Enfermedad  
de los riñones



Neuropatía  
diabética





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



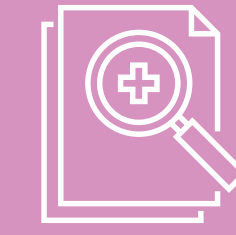
Administración  
de insulina



Toujeo®  
DoubleStar®



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



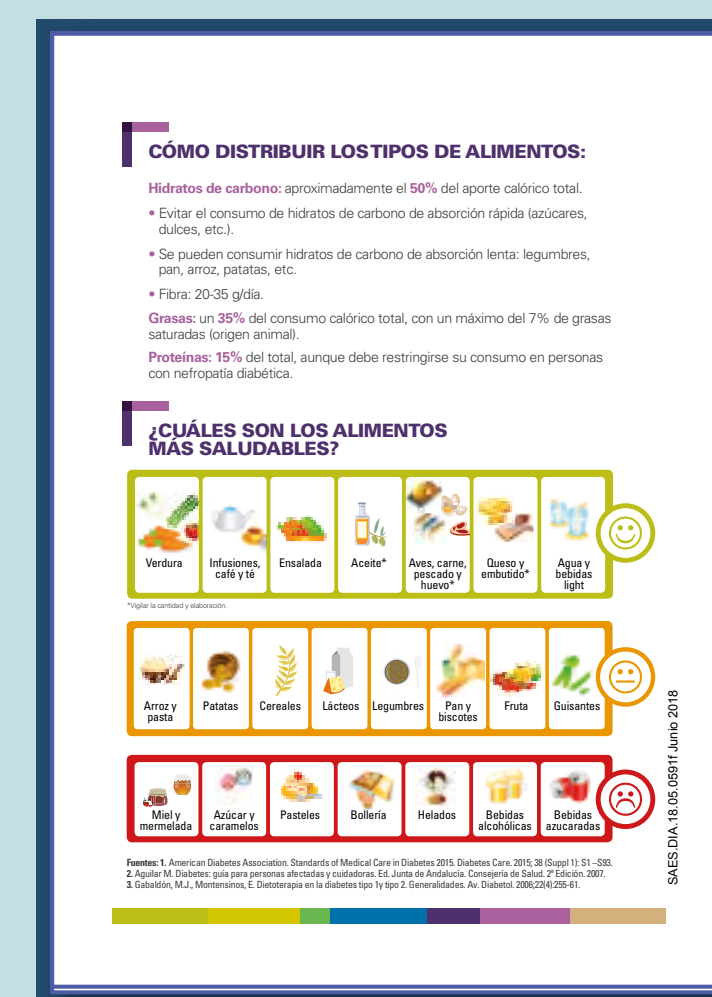
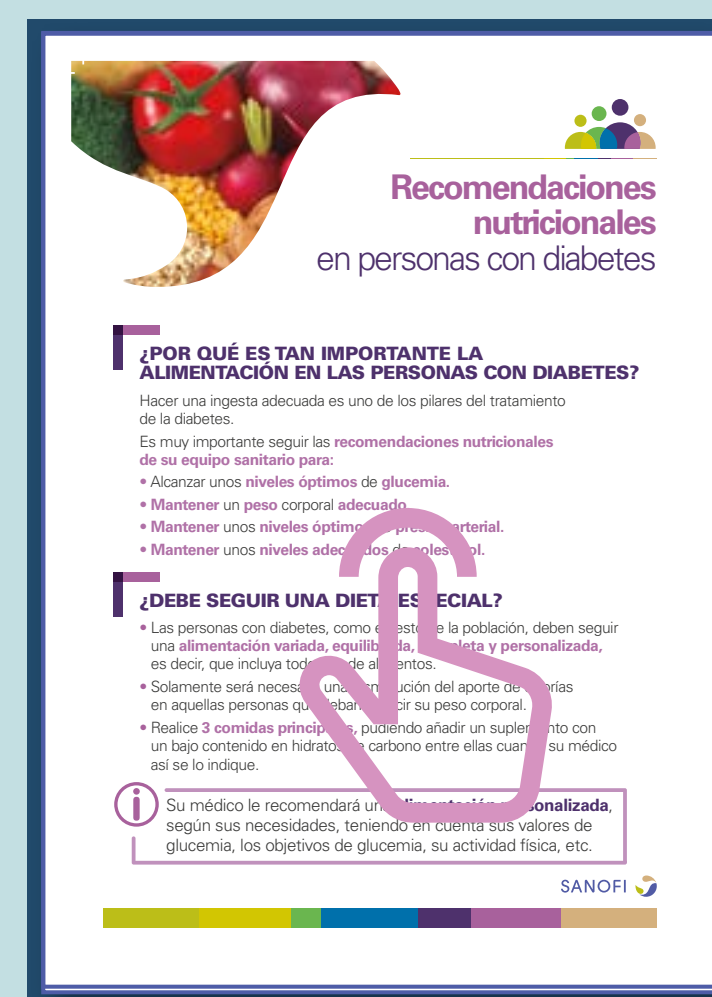
Bibliografía

“ 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).**<sup>3</sup>

En este documento puedes consultar recomendaciones nutricionales para personas con diabetes.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Video sobre  
alimentación y diabetes





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



Administración  
de insulina



Toujeo®  
DoubleStar®



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



Bibliografía

## ACTIVIDAD FÍSICA

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

Las actividades más recomendables a realizar son:<sup>5,6</sup>



Andar



Montar  
en bicicleta



Nadar



Bailar



Yoga



Thai chi

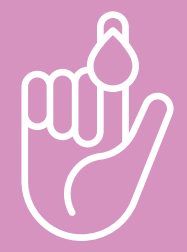
Aún así, **habla con tu médico o enfermera antes de introducir una nueva rutina de ejercicio**, pues es posible que tengas que equilibrar la actividad física con dosis de insulina y con ingestas para evitar que el nivel de glucosa en sangre baje demasiado.<sup>4</sup>



Video sobre ejercicio físico en diabetes

En este documento puedes consultar una serie de **pautas para realizar ejercicio** de manera correcta.





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



Administración  
de insulina



Toujeo®  
DoubleStar®



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias

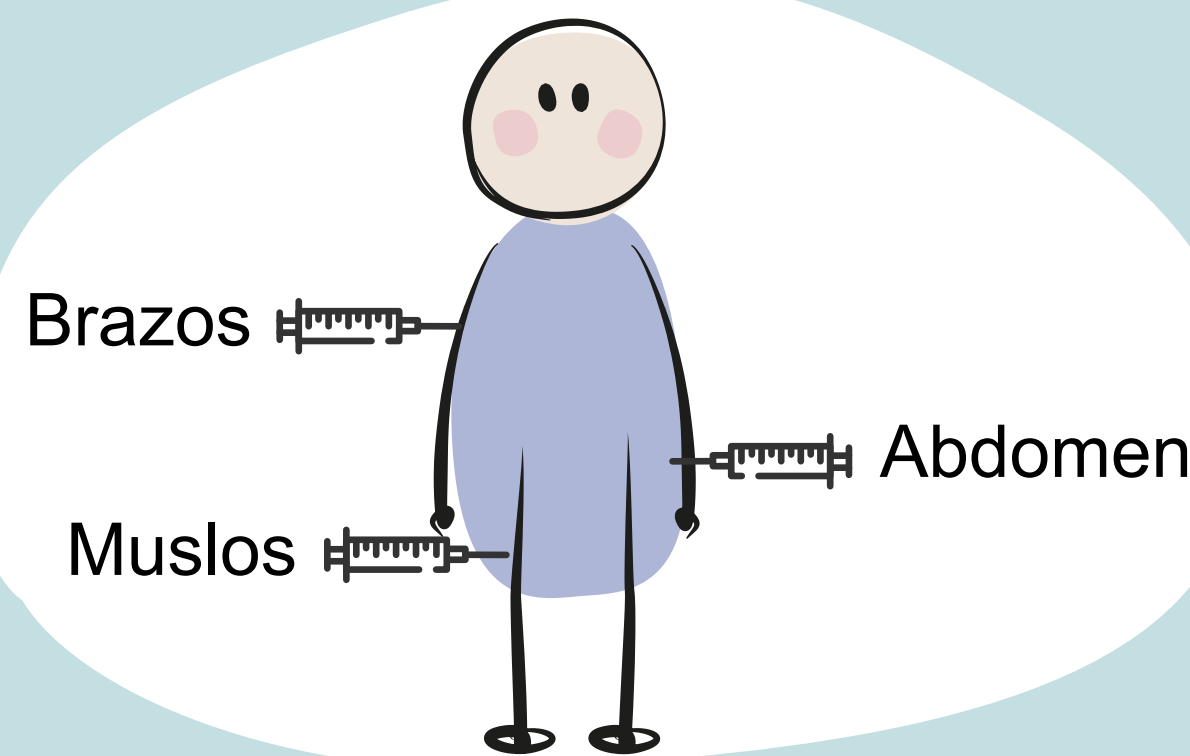


Bibliografía

Existen diferentes zonas en donde se puede inyectar la insulina.

Es muy importante ir rotando la zona de inyección para evitar lesiones.<sup>7</sup>

Las zonas en las que se puede administrar la inyección subcutánea son:<sup>7</sup>



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

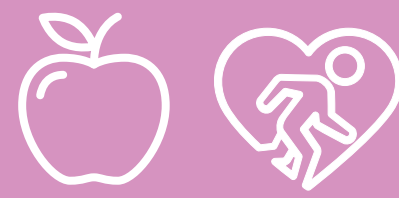
Para más información puedes consultar el siguiente **vídeo**, donde se indica el manejo y cómo administrar la insulina.

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®  
DoubleStar®



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias

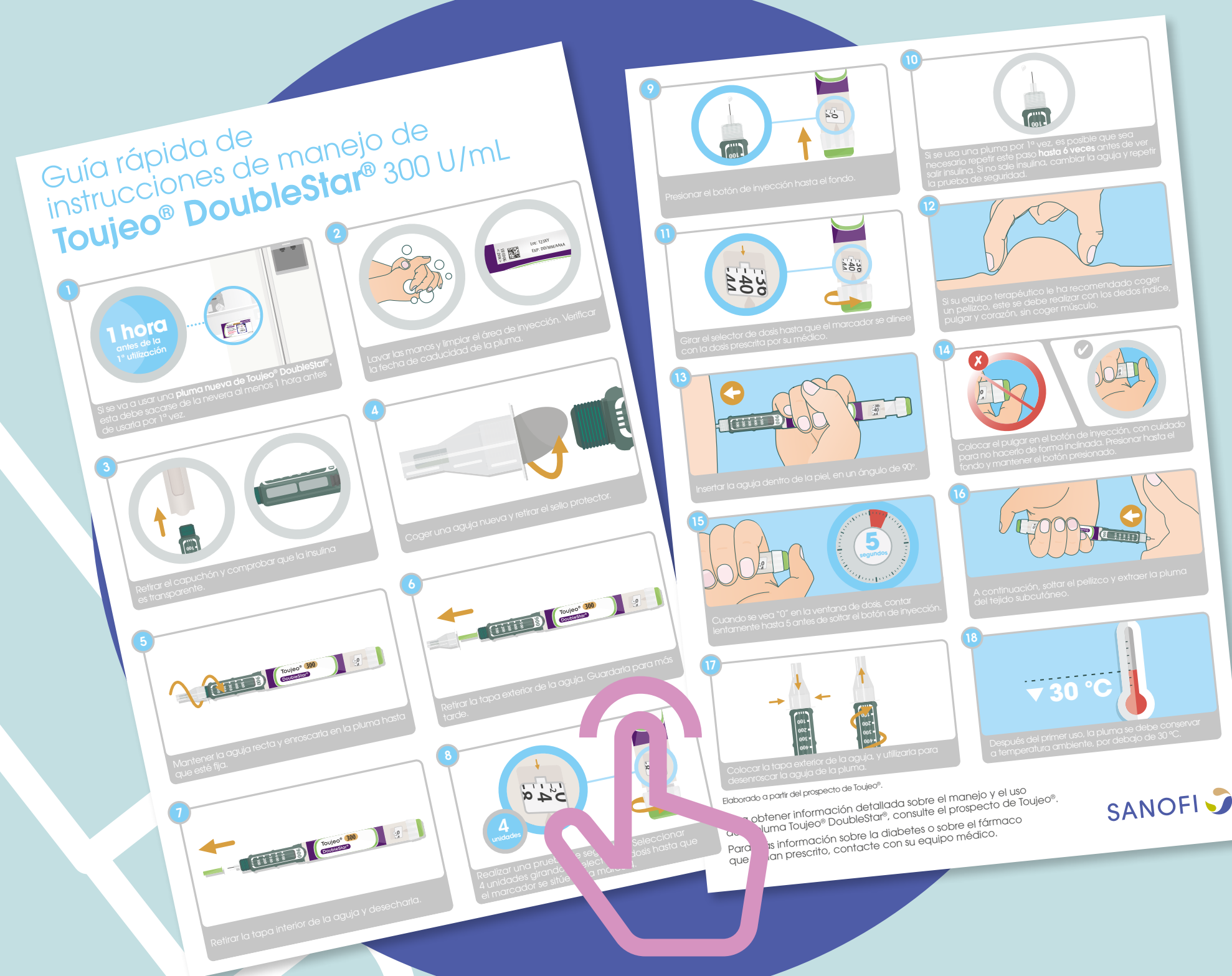


Bibliografía

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

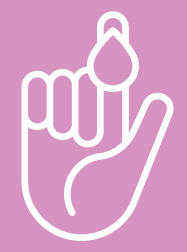
Puedes echar un vistazo a la guía de uso donde encontrarás las pautas para el correcto uso del dispositivo **Toujeo® DoubleStar®**.

Para más información, puedes consultar el prospecto.<sup>8</sup>



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





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



Administración  
de insulina



Toujeo®  
DoubleStar®



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



Bibliografía

## HIPOGLUCEMIAS e HIPERGLUCEMIAS

Cuando la glucemia está fuera de sus límites normales aparece:<sup>9</sup>

- 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®**  
**DoubleStar®**



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.<sup>9</sup>

### Cómo reconocer una hipoglucemia?

Los síntomas más comunes son:<sup>9-11</sup>



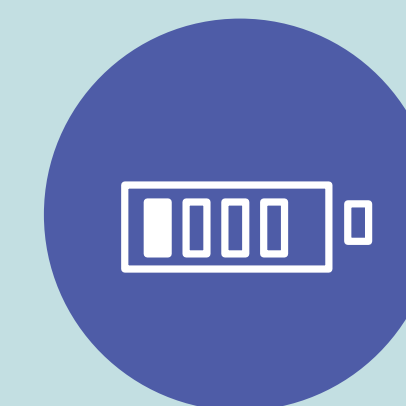
SUDORACIÓN



PALIDEZ



TEMBLORES



SENSACIÓN  
DE DEBILIDAD



HAMBRE

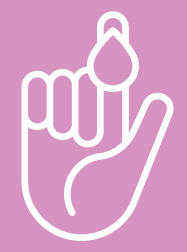


CAMBIOS DE HUMOR COMO  
TRISTEZA O AGRESIVIDAD



VISIÓN BORROSA,  
CONFUSIÓN...





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



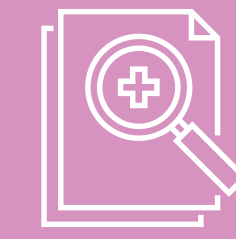
Administración  
de insulina



Toujeo®  
DoubleStar®



Hipoglucemias e  
Hiperglucemias



Bibliografía

## ¿Cómo actuar?

Paciente **consciente**:<sup>12,13</sup> ▶ “Regla del 15”

### Síntomas +

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

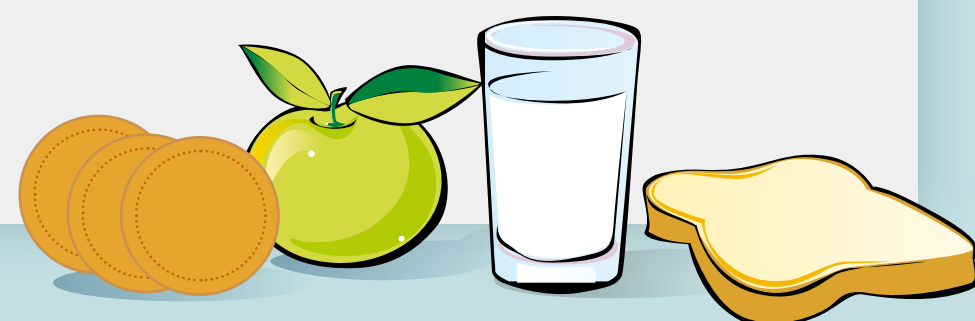
#### Absorción rápida

- 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)

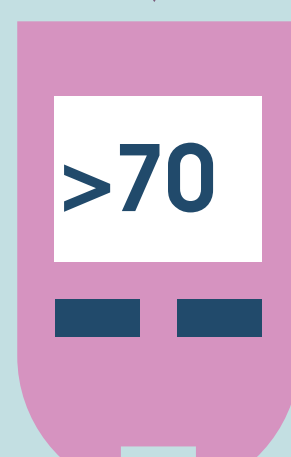


15 g HC  
ABSORCIÓN  
RÁPIDA

Esperar  
15 Min



Repetir  
glucemia



15 g HC  
ABSORCIÓN  
LENTA

Paciente **inconsciente**:<sup>12,13</sup>

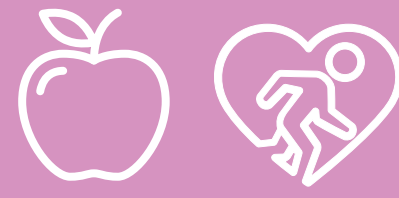
Sus familiares o amigos deben **inyectarle glucagón** y **avisar inmediatamente a los servicios sanitarios**.



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®  
DoubleStar®**



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.<sup>9</sup>

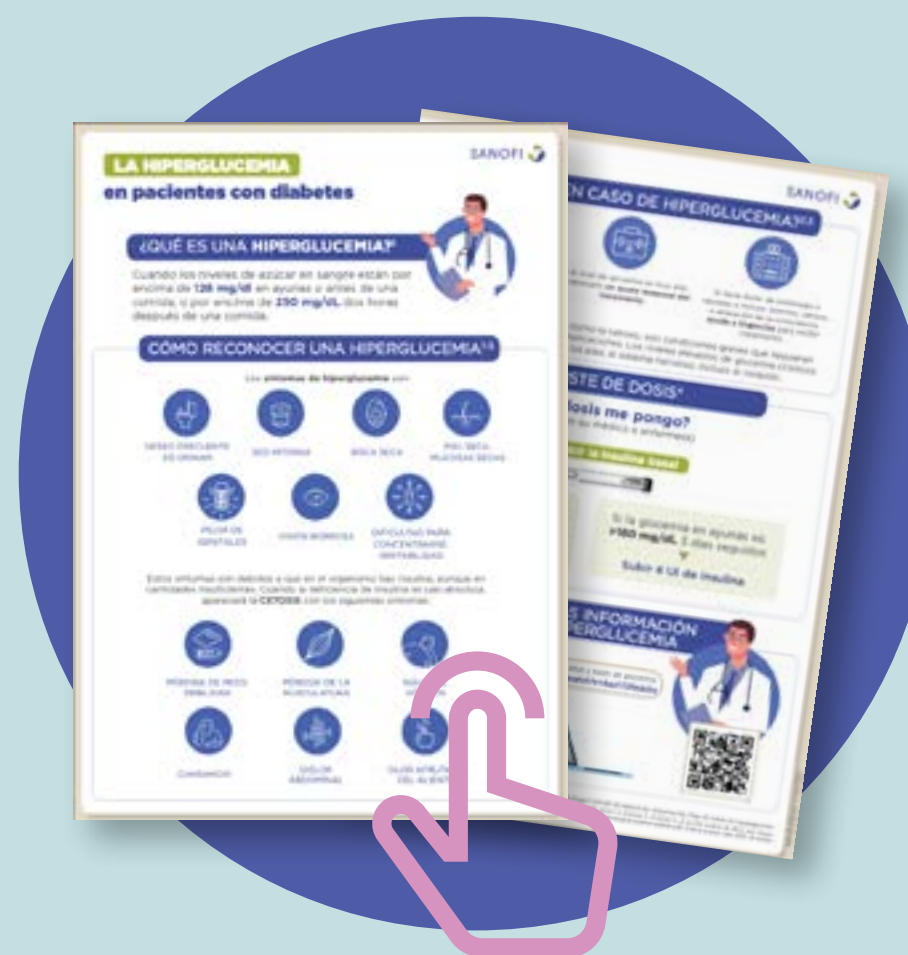
### ¿Cómo reconocer una **hiperglucemia**?

Los síntomas más comunes son:<sup>9,14,15</sup>



### ¿Cómo actuar?

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



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





Diabetes



Alimentación  
y Ejercicio físico



Administración  
de insulina



**Toujeo®**  
**DoubleStar®**



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® DoubleStar®.
9. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2021. Diabetes Care 2021;44(Suppl 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>.