

conVIVIR con Diabetes Mellitus

Coordinador

Dr. Antonio Pérez Pérez

Director de Unidad, Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona. Profesor, Universitat Autònoma de Barcelona. CIBERDEM

Características de la dieta cardiosaludable

Dr. Vicente Pascual Fuster. Médico de Familia. Centro Salud Palleter. Universidad CEU-Cardenal Herrera. Castellón

Técnica de administración de insulina con pluma

D.ª Carmen Yoldi Vergara. Enfermera. Máster en Ciencias de la Enfermería y Máster en Atención y Educación a las Personas con Diabetes. Enfermera de Práctica Avanzada en Diabetes. Servicio de Endocrinología. Hospital Sant Joan de Deu. Barcelona

Dr. Vicente Pascual Fuster. Médico de Familia. Centro Salud Palleter. Universidad CEU-Cardenal Herrera. Castellón

Características de la **dieta cardiosaludable**

El patrón alimentario más recomendable para la prevención cardiovascular es el de **la dieta mediterránea**, que incluye abundantes alimentos frescos de origen vegetal (**verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos**) y **pescado**, emplea como grasa culinaria fundamental **el aceite de oliva virgen** y se caracteriza por el escaso consumo de carnes y alimentos procesados, dulces y bebidas azucaradas.



Características de la **dieta cardiosaludable**

- ★ El **aceite de oliva virgen es la grasa más adecuada** para el aliño y uso culinario diario. Los aceites de girasol, maíz y soja, cuando se someten a temperaturas elevadas, experimentan fenómenos oxidativos, por lo que no deben utilizarse para fritura.
- ★ Es recomendable consumir **pescado o marisco al menos tres veces por semana**, y pescado azul en dos de ellas.
- ★ Es aceptable el consumo de **carne** blanca o carne magra (sin grasa visible) **hasta tres o cuatro veces por semana**. Se desaconsejan los embutidos y otras carnes procesadas.
- ★ El consumo de **huevos no es perjudicial** y puede formar parte de una dieta saludable.
- ★ Es deseable incluir al menos **dos raciones diarias de lácteos** (leche, leche fermentada, queso, yogur, etc.), aunque se desaconsejan aquellos con azúcares añadidos.
- ★ Los **cereales integrales son preferibles** a los refinados (pan integral, mejor que pan blanco). Se aconseja tomar una ración de legumbres (alubias, garbanzos, lentejas) al menos cuatro veces por semana.
- ★ Los **frutos secos (almendras, avellanas, nueces)**, en cantidades moderadas, poseen un claro beneficio **para la salud cardiovascular**. Es recomendable consumir con frecuencia (a diario o al menos tres veces por semana) un puñado de frutos secos crudos (equivalente a unos 30 g) y evitar los salados.
- ★ Tomar abundantes **frutas y verduras** ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Se aconseja el consumo de **al menos cinco raciones al día** de estos alimentos, de forma variada, evitando las preparaciones a las que se añaden azúcares y grasas y priorizando los productos de temporada y de proximidad.
- ★ Deben **evitarse** en la dieta los **alimentos procesados** y preferir los alimentos frescos.
- ★ La mayoría de los productos derivados del cacao que se encuentran en el mercado contienen azúcares y otras grasas añadidas y no son recomendables, aunque puede consumirse **chocolate negro con más de un 70% de cacao**, en cantidades moderadas (**hasta 30 g/día**).
- ★ Las **bebidas azucaradas** (refrescos, zumos) aportan muchas calorías a la dieta e incrementan el riesgo de obesidad, diabetes de tipo 2 y enfermedad cardiovascular. La **sustitución** de este tipo de bebidas por **agua o infusiones no azucaradas** es muy importante si se quiere reducir el consumo energético y el riesgo de estas enfermedades y sus complicaciones.
- ★ El consumo habitual de **hasta cinco tazas al día de café** (filtrado o instantáneo, completo o descafeinado) o té (verde o negro) **sin azúcar añadido es beneficioso para la salud cardiovascular**.
- ★ **No deben tomarse más de 5 g de sal al día**. Una alternativa a la sal son las preparaciones culinarias a base de zumo de limón, hierbas aromáticas, especias o ajo. Hay que **limitar el consumo de precocinados, enlatados, salazones, bebidas carbónicas y embutidos**, que habitualmente poseen mayor contenido de sodio.
- ★ Debe **moderarse** el consumo de **bebidas alcohólicas**. Si se tiene el hábito, el consumo máximo aceptable es de hasta una bebida fermentada al día para las mujeres y dos para los hombres (una unidad equivale a 330 ml de cerveza o una copa de vino de 150 ml), siempre durante las comidas y en el marco de una dieta saludable.

D.ª Carmen Yoldi Vergara. Enfermera. Máster en Ciencias de la Enfermería y Máster en Atención y Educación a las Personas con Diabetes. Enfermera de Práctica Avanzada en Diabetes. Servicio de Endocrinología. Hospital Sant Joan de Deu. Barcelona

Técnica de administración de insulina con pluma

Consideraciones

La insulina se debe administrar mediante inyección en el tejido subcutáneo.

- ★ Debe conservarse en frío (entre 2 y 8 °C), principalmente las plumas que no se están utilizando, y protegida de la luz (por eso los capuchones de las plumas son opacos).
- ★ En el momento de administrarla, es preferible que esté atemperada, ya que molesta menos que si se administra fría.
- ★ La insulina se conserva a temperatura ambiente fuera del frigorífico durante 28 días. Transcurrido ese tiempo se debe desechar.
- ★ El capuchón de las agujas para la administración es de medida estándar y encaja en todas las plumas por igual.
- ★ Para cada inyección se debería utilizar una aguja nueva.
- ★ La longitud ideal de la aguja es menor de 6 mm. para toda la población.



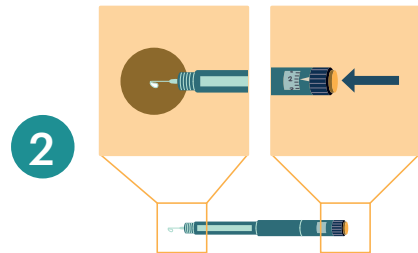
Pasos para el uso de la pluma de insulina



Poner la aguja en la pluma

Antes de poner la aguja en la pluma se debe retirar el papel que la protege.

Pinchar la aguja en la pluma y enroscarla. Después, retirar el capuchón protector (habitualmente tienen 2; retirar ambos). El capuchón grande debe guardarse para retirar la aguja una vez se haya administrado la insulina.



Purgar la aguja

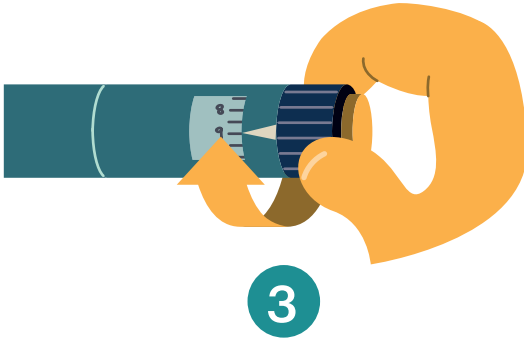
Purgar la aguja para asegurarnos de que es permeable y sale insulina, y también para retirar el aire que pueda haber en su interior. Habitualmente, cargando dos unidades suele ser suficiente.

Para cargar dos unidades se debe girar el émbolo hasta que la señal coincida con el número 2.

Después, colocar la pluma en posición vertical con la aguja hacia arriba.

Presionar el émbolo hasta que la marca esté a cero.

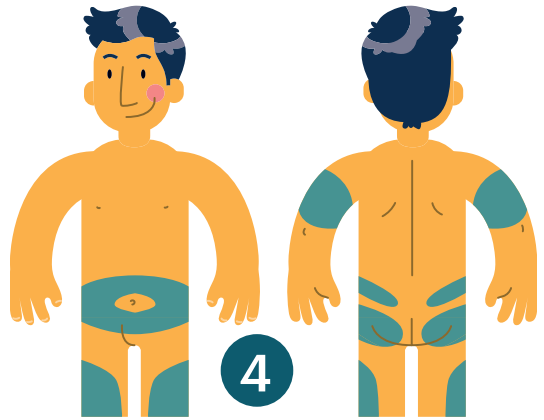
En caso de que no salga líquido, habrá que repetir el proceso.



3

Preparar la dosis para inyectar

Girar el émbolo de la pluma hasta que el número de dosis deseada coincida con la marca de la pluma.



4

Elegir la zona de punción

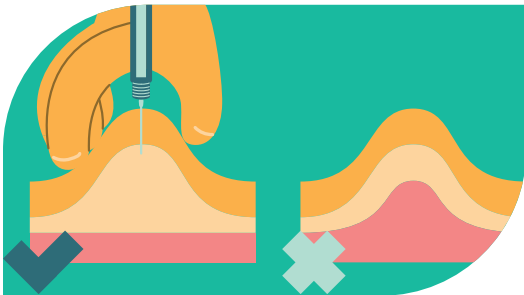
La insulina se puede administrar en la parte posterior de los brazos, en el abdomen, en las nalgas y en la parte lateral de ambos muslos.

Es fundamental rotar las zonas de punción para evitar la aparición de lipodistrofias (bultos en el tejido graso subcutáneo).

5

Coger pellizco

Aunque las agujas son muy cortas, es preferible coger un pellizco antes de pinchar, para evitar que la insulina llegue al músculo. Esto es importante, sobre todo, en personas muy delgadas. La inserción debe ser perpendicular. Con los dedos índice, corazón y pulgar, se cogen la dermis y el tejido subcutáneo sin tocar el músculo. No sacar la aguja sin haber soltado el pellizco.



6

Administración de la dosis

Una vez insertada la aguja, presionar el émbolo de la pluma hasta administrar toda la dosis y que el émbolo llegue a cero. Esperar 10 segundos antes de extraer la aguja del cuerpo.

7

Retirar la aguja de la pluma

Retirar la aguja con la ayuda del capuchón que se había guardado al inicio.

Ponerlo de nuevo en la aguja y girar en el sentido contrario a las agujas del reloj para desenroscar.

Después, desecharla en la basura convencional. Para evitar accidentes a las personas que gestionan los residuos, se puede tener en casa un recipiente plástico e ir colocando en él las agujas hasta que esté lleno, y tirarlo después al contenedor de basura.

