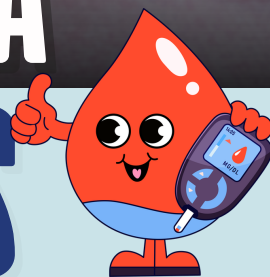




CARTILLA DIABETES



CONOCIMIENTO PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE

PROGRAMA
DE VIDA SALUDABLE

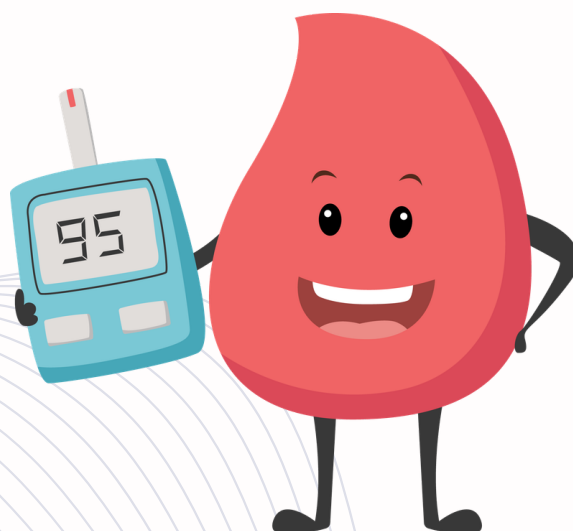
INTRODUCCIÓN

En Casur, el bienestar de nuestros afiliados y beneficiarios es una prioridad. Por ello, a través del Programa de Vida Saludable, promovemos acciones de educación que fortalezcan el autocuidado y contribuyan a la prevención y el control de las enfermedades crónicas, como la diabetes.

La diabetes es una condición de salud que puede afectar la calidad de vida si no se maneja adecuadamente; sin embargo, adoptar hábitos saludables, mantener controles médicos periódicos y conocer la enfermedad permite reducir el riesgo de complicaciones y favorecer una vida activa e independiente.

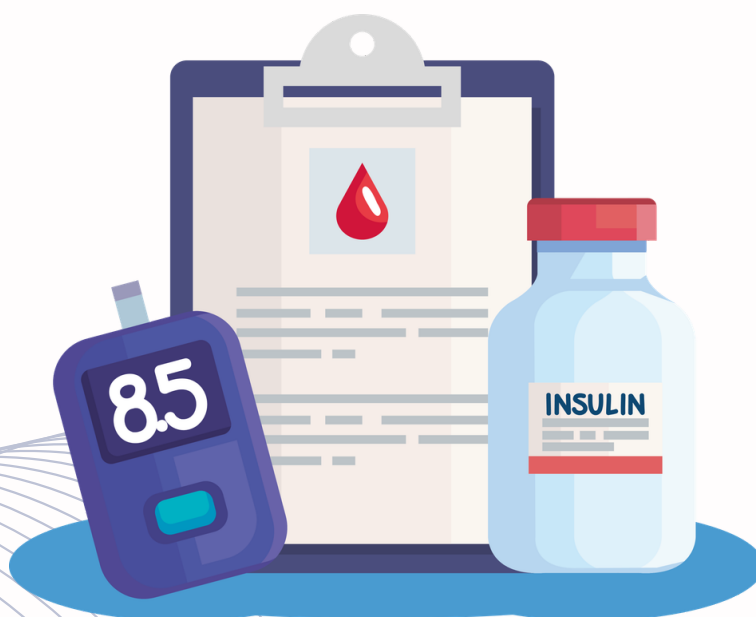
La cartilla “Diabetes: Conocimiento para una Vida Saludable” ha sido diseñada como una herramienta educativa para brindar información clara, práctica y confiable que apoye la toma de decisiones relacionadas con el cuidado de la salud.

Esperamos que este material motive la adopción de hábitos saludables y reafirme el compromiso de cada persona con su bienestar y el de su familia.



OBJETIVOS

- Brindar a los afiliados y beneficiarios de CASUR información clara y practica sobre la diabetes, promoviendo el autocuidado, la adopción de hábitos de vida saludables y la prevención de complicaciones.
- Fortalecer el conocimiento sobre que es la diabetes, sus factores de riesgo, signos y síntomas.
- Sensibilizar sobre la importancia del seguimiento médico, la adherencia al tratamiento y el monitoreo de la enfermedad.





MÓDULO 1

¿QUÉ ES LA DIABETES?

MODULO 1.

¿QUE ES LA DIABETES?

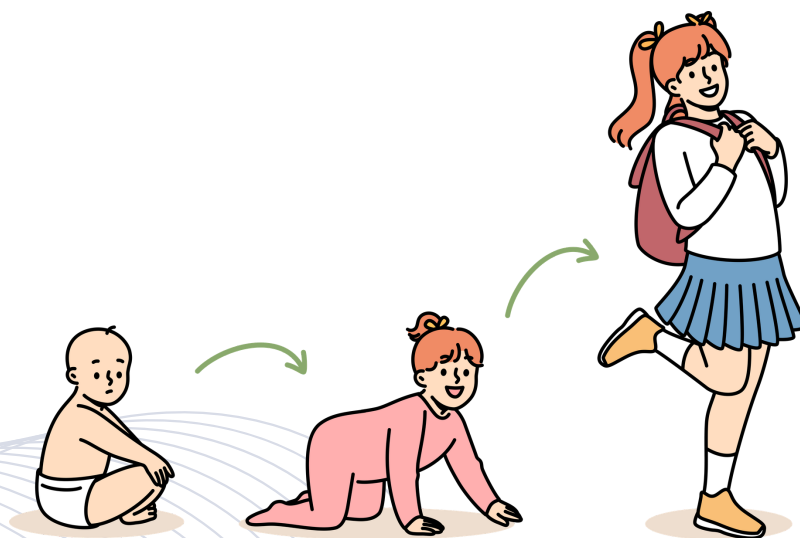


La diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no logra utilizar eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre. Un efecto común de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada) que, con el tiempo, daña gravemente muchos órganos y sistemas del organismo, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos (OMS, 2024).

¿CÓMO SE CLASIFICA LA DIABETES?

DIABETES TIPO 1

Se produce cuando el sistema inmunológico destruye las células del páncreas encargadas de producir insulina. Suele aparecer en la infancia, adolescencia o en adultos jóvenes.



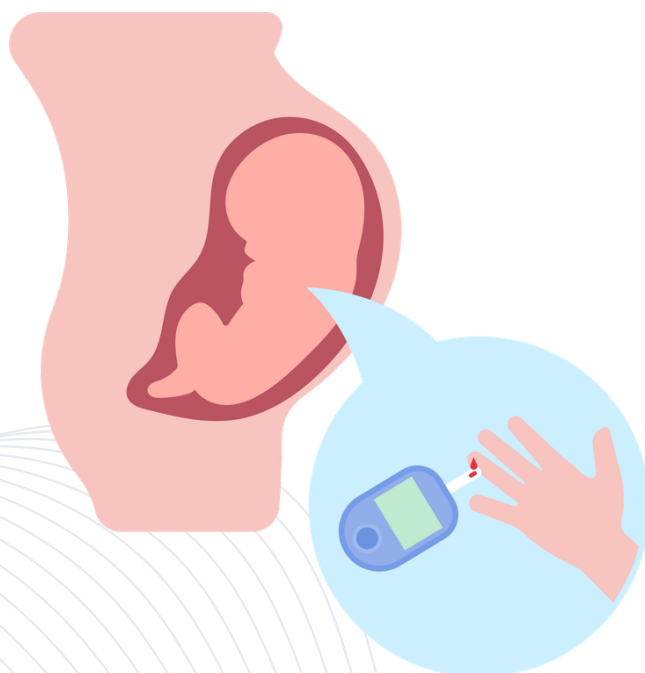
DIABETES TIPO 2

Es la forma más frecuente de diabetes. Ocurre cuando el organismo no utiliza adecuadamente la insulina o no produce la cantidad suficiente para mantener los niveles normales de glucosa en la sangre. Está asociada a factores como el sobrepeso, sedentarismo, la mala alimentación, la edad y los antecedentes familiares.



DIABETES GESTACIONAL

Se presenta durante el embarazo en mujeres que no tenían diabetes previamente. Generalmente desaparece después del parto, sin embargo, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro tanto para la madre como para el hijo.



OTROS TIPOS ESPECIFICOS DE DIABETES



Corresponden a formas menos frecuentes, causadas por enfermedades del páncreas, alteraciones genéticas, trastornos hormonales o el uso de algunos medicamentos, como los corticosteroides.

NIVELES NORMALES DE GLUCOSA EN SANGRE

NIVELES DE GLUCOSA

		2H DESPUÉS DE COMER	
ANTES DE COMER	2H DESPUÉS DE COMER	ANTES DE COMER	2H DESPUÉS DE COMER
70-110 mg/dL	menos de 140 mg/dL	80-130 mg/dL	menos de 140 mg/dL
SIN DIABETES		CON DIABETES	

Hemoglobina Glicosilada (HbA1C) sin comorbilidades (otras enfermedades crónicas)

< 7%

Hemoglobina Glicosilada (HbA1C) con comorbilidades (otras enfermedades crónicas)

< 8%

Un valor de Hemoglobina Glicosilada (HbA1C) dentro de los parámetros normales es un indicador importante de la posibilidad de evitar o retrasar la aparición de las complicaciones de la diabetes. Por el contrario, si este valor se encuentra por encima de los parámetros normales es un indicador de alto riesgo de aparición de las complicaciones de la diabetes (Lenis, 2024).



MÓDULO 2

RECONOCE LAS SEÑALES

RECONOCE LAS SEÑALES

Signos y Sintomas



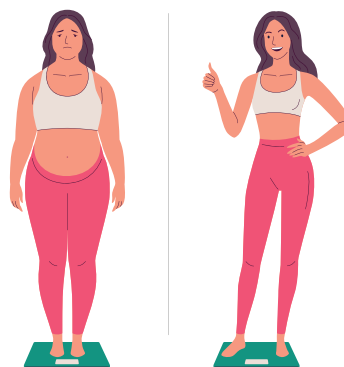
Sed Excesiva



Aumento de la frecuencia para orinar, especialmente en la noche



Aumento del apetito



Pérdida de peso sin causa aparente



Cansancio o fatiga



Visión Borrosa

RECONOCE LAS SEÑALES

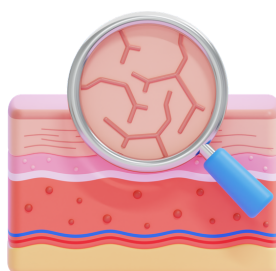
Signos y Sintomas



Heridas que tardan
en cicatrizar

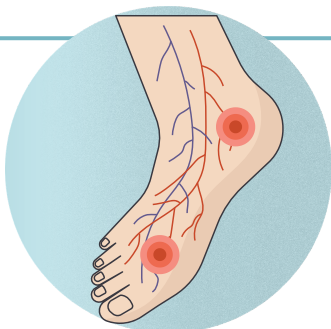


Hormigueo,
adormecimiento en
manos y pies

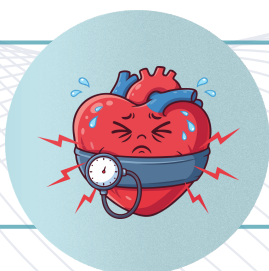


Piel Seca

COMPLICACIONES CRÓNICAS

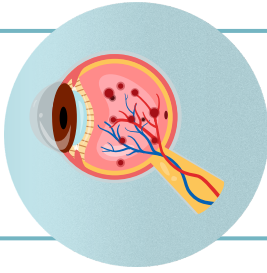


Neuropatía (problemas de los nervios, que se relacionan con la aparición de pie diabético, pérdida de sensibilidad y disfunción eréctil)

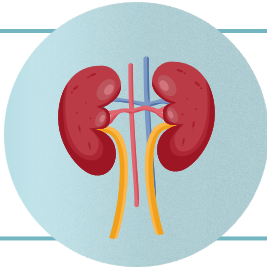


Alteraciones del sistema
cardiovascular

COMPLICACIONES CRÓNICAS



Retinopatía (problemas de visión)



Nefropatía (problemas en los riñones)

COMPLICACIONES AGUDAS



Hipoglucemia (Glucosa en sangre por debajo de 70 mg/dl)

- Mareo o debilidad
- Visión borrosa
- Confusión, dificultad para pensar
- Hambre súbita
- Sudoración fría
- Taquicardia
- Dolor de cabeza



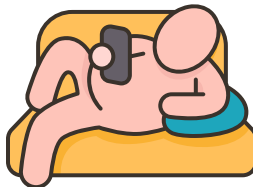
Hiperglicemia (Glucosa en sangre mayor de 180 mg/dl)

- Cansancio y somnolencia
- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Ganas frecuentes de orinar
- Náuseas
- Boca seca
- Vómito

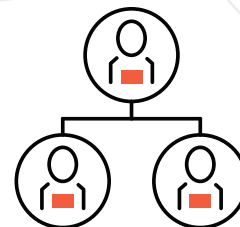
FACTORES DE RIESGO



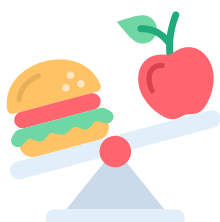
Sobrepeso u obesidad



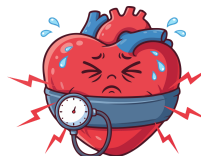
Sedentarismo



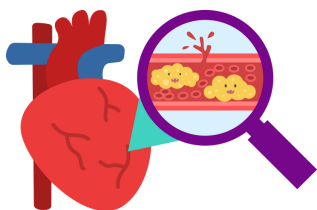
Antecedentes familiares



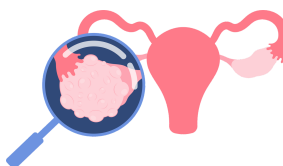
Mala alimentación



Hipertensión arterial



Colesterol y triglicéridos elevados



Síndrome de ovario poliquístico (SOP)



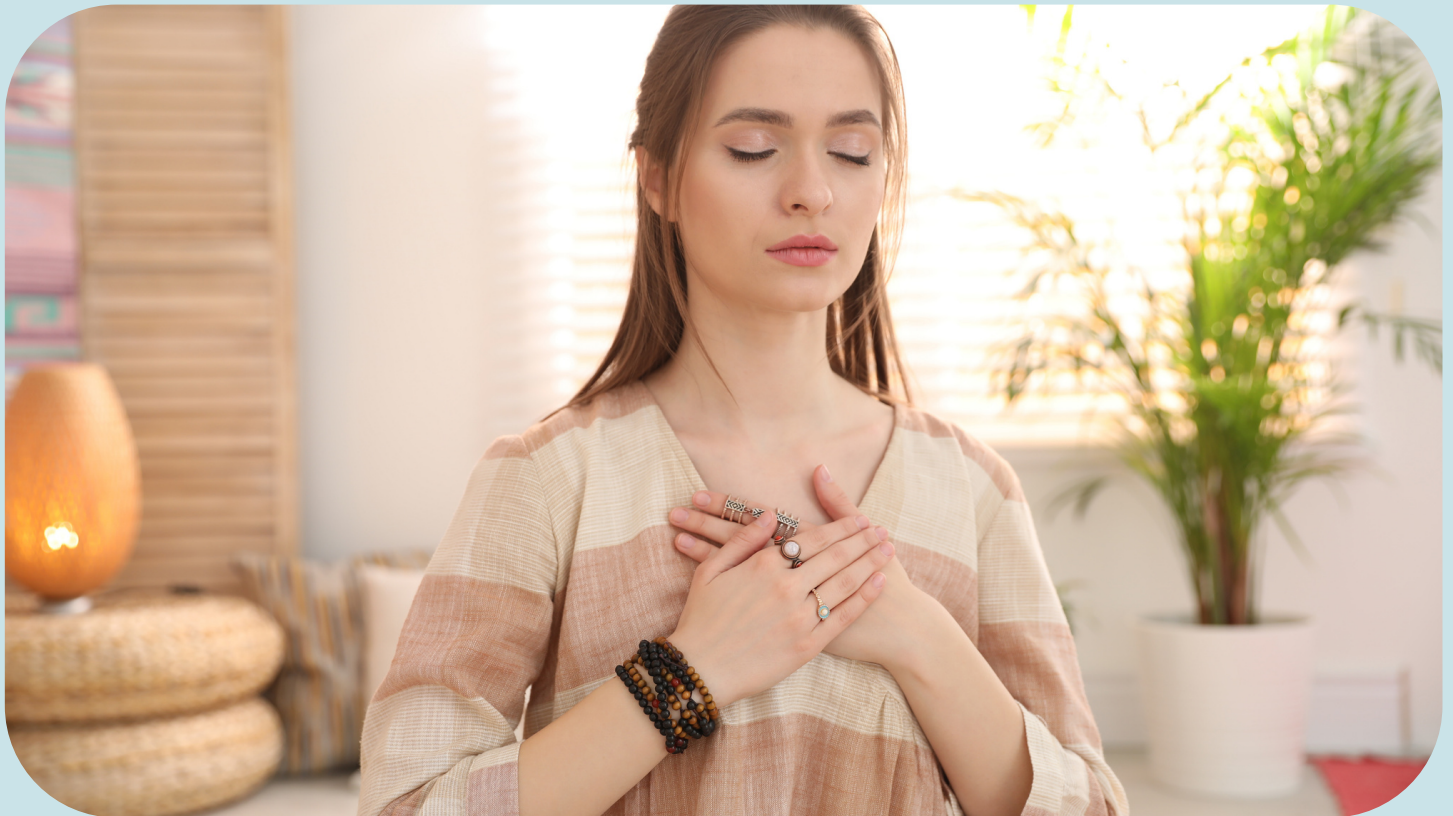
Consumo excesivo de alcohol



Tabaquismo



Estrés y falta de sueño



MÓDULO 3

TRATAMIENTO Y AUTOCUIDADO

1. CUIDADO DE LOS PIES



El cuidado de los pies en personas con diabetes es fundamental, ya que los niveles elevados de glucosa pueden afectar la circulación y los nervios (neuropatía), aumentando el riesgo de heridas, infecciones y úlceras. Por esta razón, se brindan las siguientes recomendaciones:

Revise los pies todos los días

- Observe la planta, el talón, los dedos y entre los dedos.
- Busque ampollas, heridas, grietas, enrojecimiento, callos o cambios de color.
- Si no puede ver bien la planta del pie, utilice un espejo o pida ayuda.



Lave los pies diariamente



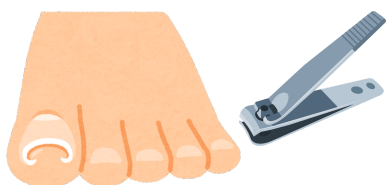
- Use agua tibia y jabón suaves
- Compruebe la temperatura del agua para evitar quemaduras si tiene disminución de la sensibilidad
- Seque muy bien los pies, especialmente entre los dedos.

Hidrate la piel

- Aplique crema hidratante en el empeine, la planta y los talones.
- Evite poner crema entre los dedos, ya que la humedad favorece las infecciones por hongos.



Corte las uñas correctamente



- Córtelas rectas y no demasiado cortas
- Lime las esquinas con suavidad
- Si tiene uñas gruesas, deformadas o problemas de visión, acuda a un profesional capacitado

Use calzado adecuado

- Elija zapatos cómodos, cerrados y de la talla correcta.
- Revise el interior del zapato antes de usarlo para asegurarse de que no haya piedras, objetos o costuras que puedan causar lesiones.
- Utilice medias limpias, preferiblemente de algodón o fibras que absorban la humedad.
- Nunca camine descalzo.



2. USO ADECUADO DE LOS MEDICAMENTOS

Insulina



- Es indispensable para las personas con diabetes tipo 1.
- Algunas personas con diabetes tipo 2.
- Se administra mediante inyecciones o bombas de insulina.
- Existen insulinas de acción rápida, intermedia y prolongada.

Medicamentos orales

- Son los más utilizados en la diabetes tipo 2
- Ayudan a l cuerpo a utilizar mejor la insulina
- Estimulan la producción de insulina
- Disminuyen la cantidad de glucosa producida por el hígado
- Reducen la absorción de glucosa o aumentan su eliminación por la orina.



Se recomienda administrar los medicamentos exactamente como fueron prescritos, respetando sus horarios y dosis indicadas. Es importante informar a su médico sobre cualquier efecto secundario y asista a los controles médicos para evaluar la eficacia del tratamiento.

3. CONTROLE SU GLUCOSA

- Mida su glucosa según las indicaciones medicas.
- Lleve un registro de los resultados diarios.
- Identifique los factores que pueden aumentar o disminuir la glucosa (alimentación, ejercicio, estrés o enfermedad).



4. MANTENGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- Consuma frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Prefiera agua en lugar de bebidas azucaradas
- Controle el tamaño de las porciones
- Evite el exceso de azúcares, sal y grasas saturadas.

5. REALICE ACTIVIDAD FISICA

- Haga al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana
- Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana.
- Camine, baile, monte bicicleta o practique la actividad que más disfrute
- Revise sus pies antes y después del ejercicio.



6. MANEJE EL ESTRÉS

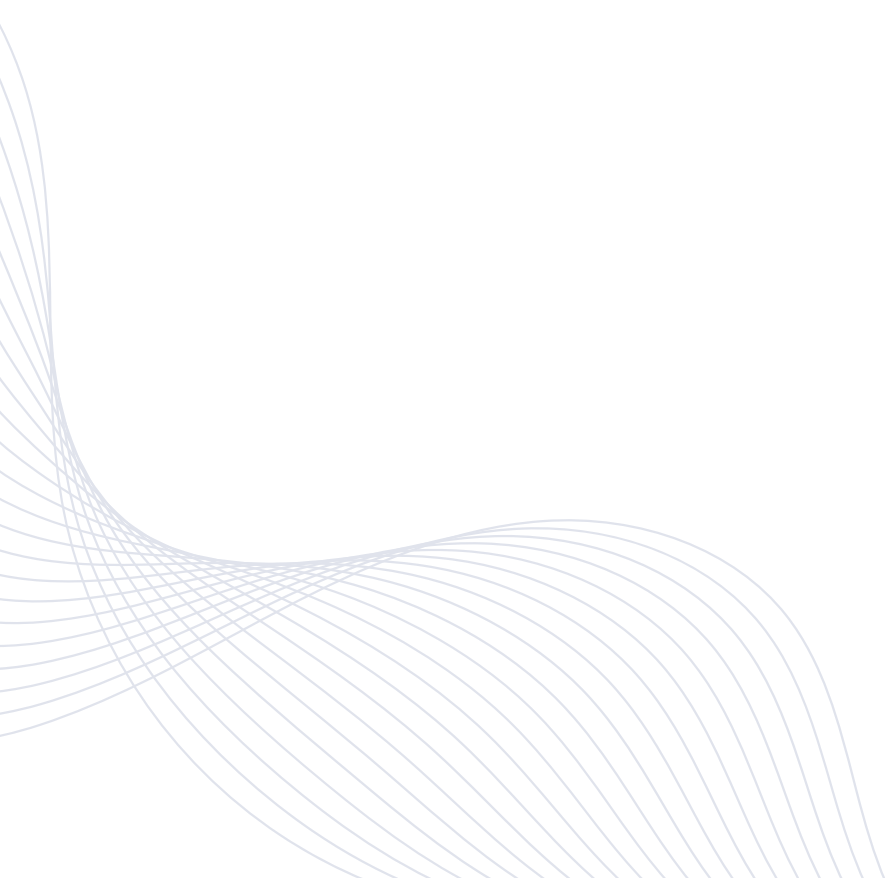


- Practique técnicas de relajación, respiración o meditación.
- Realice actividades recreativas que disfrute.
- Mantenga una red de apoyo con familiares y amigos.
- Procure dormir entre 7 y 8 horas cada noche.

CONCLUSIONES

- La diabetes es una enfermedad que requiere compromiso y constancia, pero con un adecuado tratamiento y hábitos de vida saludables es posible llevar una vida activa y prevenir muchas de sus complicaciones.
- La alimentación equilibrada, la actividad física regular, el uso correcto de los medicamentos, el control periódico de la glucosa y el cuidado diario de los pies son pilares fundamentales para mantener un buen estado de salud.
- La educación en diabetes permite tomar decisiones informadas, fortalecer la autonomía y promover hábitos saludables que favorecen el bienestar físico y emocional.
- Desde CASUR reafirmamos nuestro compromiso con la promoción de estilos de vida saludables y el desarrollo de estrategias educativas que fortalezcan el bienestar integral de nuestra población. Lo invitamos a poner en práctica las recomendaciones de esta cartilla y a compartir este conocimiento con su familia y entorno.

REFERENCIAS

- Lenis, L. (2024). Por una salud mas cercana, con excelencia y con amor. Red de Salud Santiago de Cali , 1-62. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicclefindmkaj/https://www.escentro.gov.co/wp-content/uploads/2025/08/Cartilla-educativa-de-paciente-experto.pdf
 - OMS. (2024). ¿Que es la Diabetes? Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- 



CASUR



vidasaludable@casur.gov.co