

# Programa para la prevención de la Diabetes

Fortalecimiento de estilos de vida saludable.  
Cómo identificar, prevenir y controlar la Diabetes



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



# **PROYECTO PARA LA EDUCACIÓN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES**

**Proyecto de Educación, Detección y Prevención de Diabetes en Norte de Santander.**

**Programa de la Fundación Internacional de Clubes de Leones: Cuatro Puntos Básicos. Diabetes. Número de la aprobación: CFP15315/F-4.**

**Directivos nombrados por la Fundación.**

**Administrador de la Subvención:** C.D.L Exgobernadora Luz Ismenia Colmenares.

**Director del proyecto:** C. L. Exgobernador. Jairo Contreras Márquez.

**Tesorero:** C. L. Miguel González.

Los Clubes de Leones del Área de Cúcuta, con mucho entusiasmo han asumido el reto, de llevar a cabo, este Proyecto para la Educación, Prevención y Promoción de la Diabetes. El programa permite que los Leones cumplan con diversas iniciativas para prevenir y reducir el impacto de la diabetes como preocupación para la salud pública.

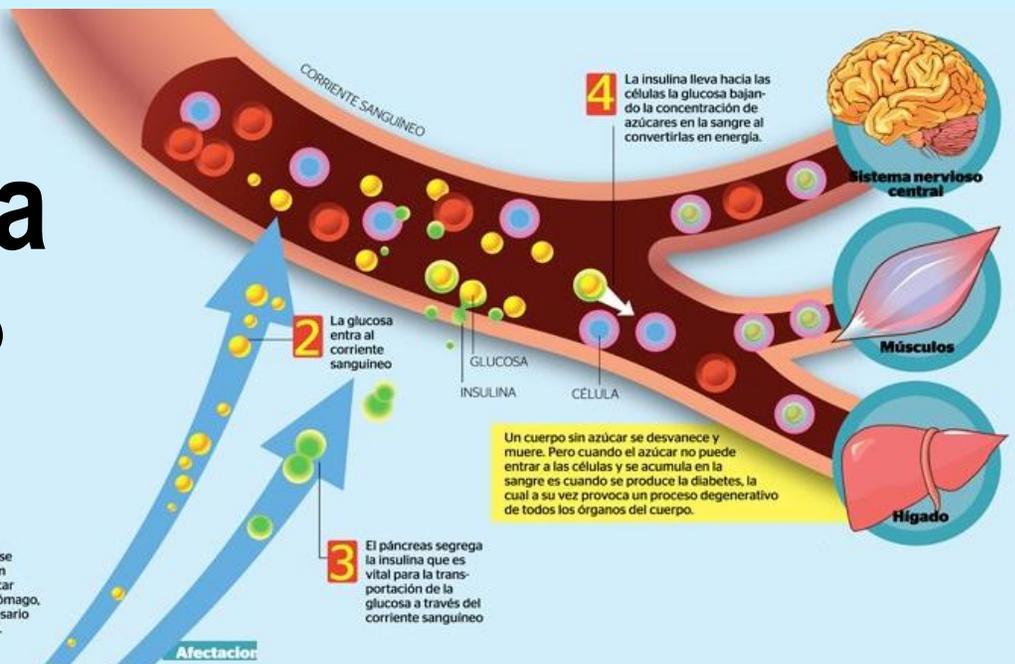
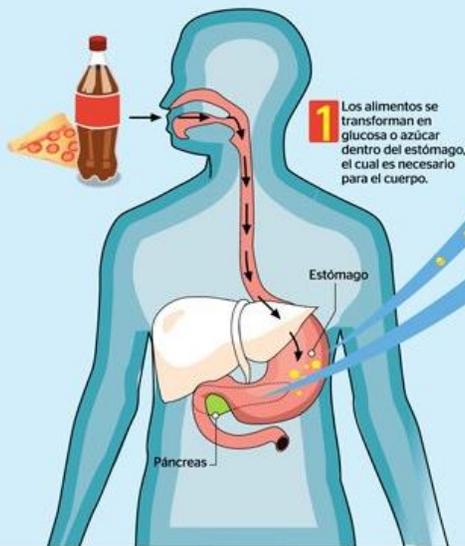
La diabetes afecta en la actualidad, según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a 346 millones de personas en todo el mundo. Con el tiempo, la diabetes puede dañar, el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. De aquí la importancia del Programa de la educación, prevención y tratamiento, para conocer los problemas que causa, la enfermedad, en nuestro organismo y ayudar a otras personas que conviven con esta enfermedad.

El Proyecto, es modelo a nivel de Colombia, y se ha implantado inicialmente en el Distrito F4, Región del Norte de Santander. Se ha iniciado un trabajo arduo de organización con los estamentos municipales, para lograr la mayor cobertura entre la población.

PDG CDL. Luz Ismenia Colmenares P.  
**Administradora del Programa.**

PDG. C. L. Jairo Contreras Márquez.  
**Director del programa.**

# ¿Qué es la diabetes?

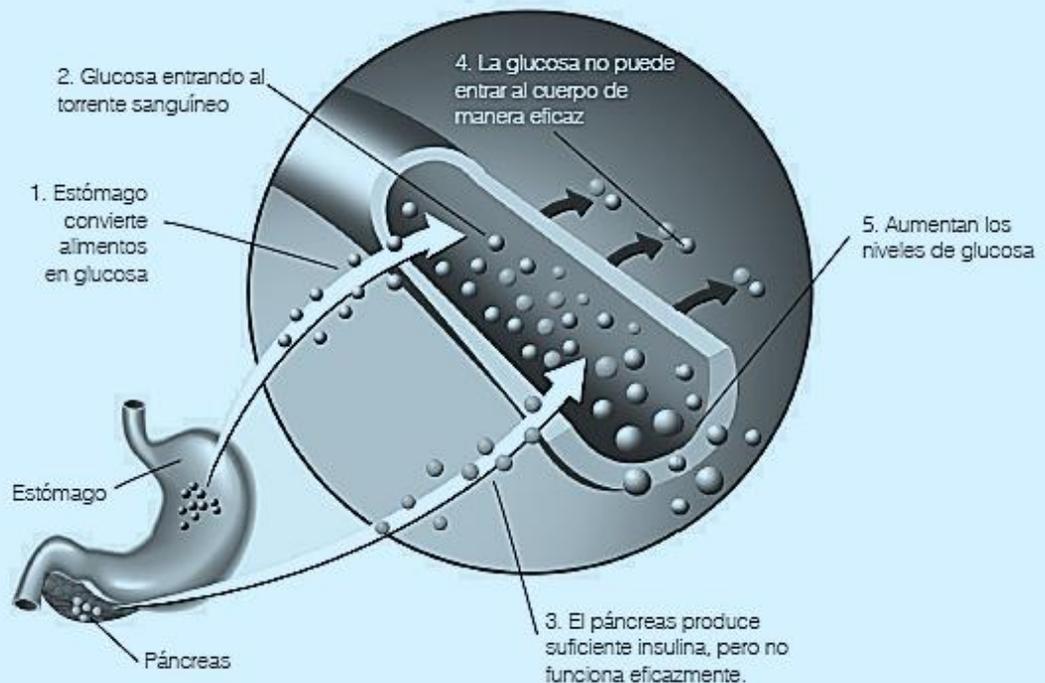


Es una enfermedad que afecta a muchas personas en el mundo y se manifiesta presentando niveles de glucosa en la sangre (glicemia) por encima de los límites normales.

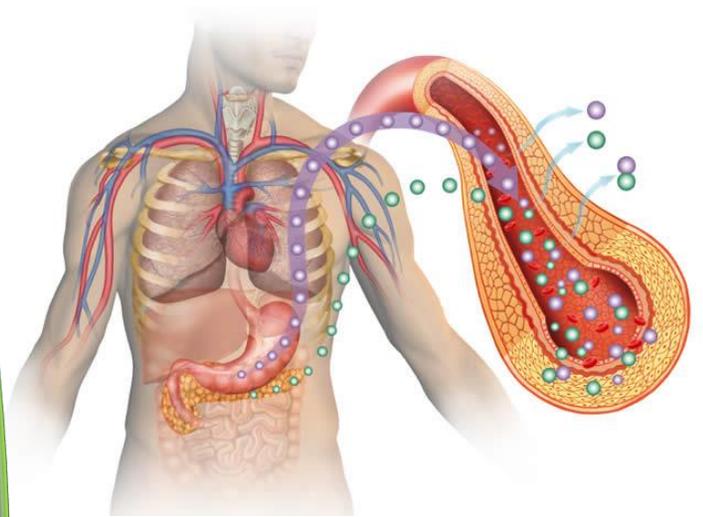
Si no se trata adecuada y oportunamente, estos niveles alcanzan valores excesivamente altos, dando lugar a complicaciones agudas y/o crónicas de la diabetes.

# ¿Qué es la glucosa?

La glucosa es un azúcar que proviene de los alimentos que comemos, circula por la sangre y es utilizada por el organismo para obtener la energía necesaria para desarrollar cualquier tipo de trabajo.



# ¿Cuáles son las causas de la diabetes?



La causa de la diabetes es una anomalía en la producción o el funcionamiento de la insulina por el páncreas. La Diabetes no es una enfermedad contagiosa.

La insulina es una hormona que fabrica el páncreas, sirve para facilitar el paso de los azúcares de la sangre a las células de todo el cuerpo, a los tejidos y órganos; por ejemplo, de la sangre al cerebro, riñón o músculos.

Cuando la insulina no funciona bien, el azúcar se acumula en la sangre en cantidades superiores a las normales, apareciendo la hiperglicemia; es decir: "se sube el azúcar". El resultado es la concentración del azúcar en la sangre y poco en los tejidos que se necesita.

En la Diabetes Mellitus tipo 2, el páncreas produce insulina (en algunos casos en cantidades superiores a lo normal) y el organismo no es capaz de utilizarla de modo eficaz.



# Signos y síntomas de la diabetes



Si ya tiene un diagnóstico de Diabetes Mellitus es probable que haya experimentado estos síntomas o que los presente en cualquier momento; sin embargo es importante que lo recuerde y que actúe como multiplicador, comentándole a los familiares los síntomas y la necesidad de ajustarse a hábitos de vida saludables en especial de alimentación y actividad física desde edades tempranas.

# Hiperglicemia

*Es frecuente tener el azúcar alto (hiperglicemia) cuando se tiene Diabetes Mellitus, en especial en la etapa inicial, mientras se empiezan a lograr las metas terapéuticas o metas del tratamiento; sin embargo, es importante tener en cuenta que niveles muy altos de azúcar o incluso niveles muy bajos pueden requerir de una consulta oportuna a urgencias. Es fundamental que su familia o cuidador permanente, identifique el servicio de urgencias más cercano al domicilio, trabajo o lugar donde pase la mayor parte de su tiempo. Recuerde identificar cómo es la forma más rápida de acceder a este servicio y tenga claridad sobre los síntomas asociados a estos estados.*



# Hipoglicemia



*La hipoglicemia es un descenso excesivo de glucosa en la sangre que se produce frecuentemente por una o más de las siguientes causas: exceso de insulina o de medicación oral, alimentación insuficiente o ejercicio muy intenso.*

# Estilos de VIDA Saludables



Manejar porciones



Elegir opciones nutritivas y variadas



Moverse más, sentarse menos

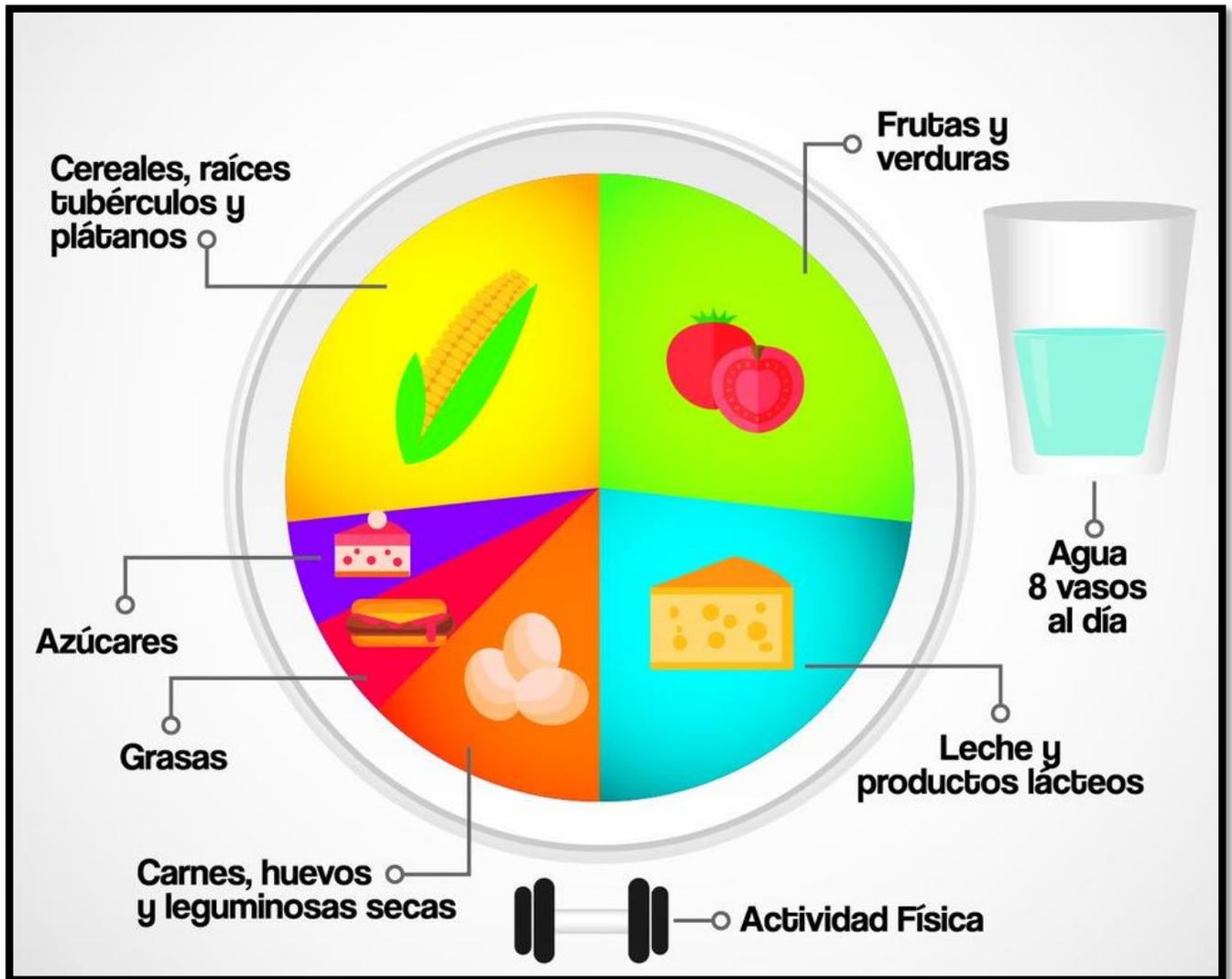


Decidir tomar agua



# Alimentación en la Diabetes

## Plato de la familia colombiana



*Cuando una persona tiene diabetes, sus necesidades nutricionales continúan siendo las mismas que antes de tener la enfermedad.*

*Estas necesidades dependen de la edad, sexo, estado fisiológico, actividad física y, en forma muy importante, de su estado nutricional.*

*Una alimentación variada proporciona todos los nutrientes que el organismo necesita, proteínas para crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo; carbohidratos como fuentes de energía; grasas o lípidos como reserva energética; minerales y vitaminas.*



*Una persona con una alimentación que cubre sus necesidades de energía, requiere un gramo (1g) de proteínas por kg de peso aceptable diariamente.*

## LA ALIMENTACIÓN DEBE SER SUPERVISADA POR NUTRICIONISTA

*Para aprender a manejar correctamente el plan de alimentación indicado, es importante conocer el contenido de carbohidratos en los alimentos y sus equivalentes.*

Cada ración de 30 g contiene



de la Cantidad Diaria Orientativa de un adulto\*\*

*Cuando los espacios de tiempo entre las comidas de una persona con diabetes son muy largos, aumenta el riesgo de hipoglicemia.*

*El consumo de una cantidad muy elevada de carbohidratos en un horario de comida produce hiperglicemia.*

*Ambas complicaciones agudas son de alto riesgo y deben ser evitadas.*



# Actividad Física

*La actividad física constituye una parte muy importante del tratamiento de la diabetes.*

*La actividad física aumenta la sensibilidad y la respuesta a la insulina en el músculo*

*La actividad física es más útil si realiza todos los días o día por medio. Si la persona es inactiva, debe comenzar a realizar ejercicios suaves y por periodos cortos (de 5 a 10 minutos), los que irá aumentando gradualmente hasta llegar a 30 o más minutos diarios.*

*Actualmente se reconoce que realizar pequeños bloques de ejercicios varias veces al día es igualmente beneficioso para el control metabólico de la diabetes*

# Beneficios de la actividad física



- Ayuda a normalizar la glicemia
- Disminuye el requerimiento de insulina
- Disimuye los niveles sanguíneos de colesterol
- Disminuye la ansiedad y el estrés, mejorando la calidad de vida.



*Las personas que usan insulina deben adoptar algunas precauciones cuando realizan ejercicios, para evitar el riesgo de hipoglicemia.*

## Recuerde, al hacer ejercicios debe:

Use una identificación que indique que tiene diabetes y algunas instrucciones sobre cómo actuar si pierde el conocimiento.

Lleve dinero y un número de teléfono para una llamada telefónica

Lleve algún alimento azucarado de emergencia, por si le baja el azúcar en la sangre.

Lleve agua y planee hacer altos para beberla.

Evite realizar ejercicios al atardecer.

Al terminar su ejercicio debe hacerse el autocontrol para determinar el nivel de azúcar en su sangre



**FACTORES DE**



**QUE POTENCIAN  
LA DIABETES**



Consumo de Sustancias psicoactivas

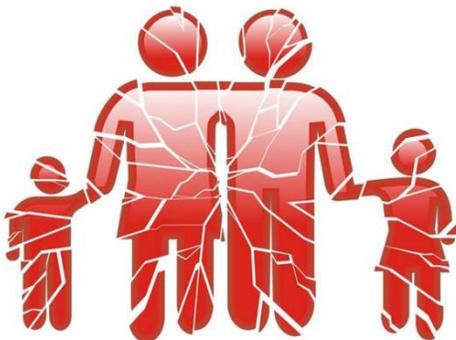


Sedentarismo

Estrés



Violencia intrafamiliar



Sobrecarga laboral



# CONTROL DE LOS FACTORES DE

# RIESGO



# Mantenga estilo de vida saludable



## Resolución de conflictos en forma pacífica

## Beneficios

### Pausas activas



*Un pie sano tiene la piel lozana, de color normal, generalmente rosada, sin grietas. Cuando se frota con suavidad la planta del pie se produce una sensación de cosquillas*

# Cuidado de los pies



*En un pie alterado la piel es seca, fría, quebradiza, con ausencia de vellos, los dedos pueden tener deformaciones, queratosis (callos), hongos que provocan mal olor y picazón, uñas engrosadas o quebradizas, humedad permanente de los pies.*

Para cuidar adecuadamente sus pies y prevenir complicaciones, las personas con diabetes deben adquirir el hábito de:

Revisar sus pies todos los días, ayudándose con un espejo. Así se darán cuenta oportunamente si tienen heridas, lastimaduras u otro tipo de alteración. Se recomienda pedir ayuda si es necesario.



Lavado diario con agua tibia y jabón de glicerina o de tocador. los jabones desinfectantes eliminan la protección natural de la piel, lo mismo que el vinagre, cloro, alcohol y otros productos irritantes.



Secarlos cuidadosamente, especialmente entre los dedos, con una toalla seca o con papel absorbente.



No caminar descalzo. Si debe usar calcetines que sean con elásticos suaves para mantener una buena circulación sanguínea y el calzado de preferencia que sea holgado y de punta redonda.



Lubricar los pies con vaselina solida, usar en pequeña cantidad y NO colocar entre los dedos.



Preocuparse del aseo diario y de realizar ejercicios con los pies, al menos durante 10 minutos, antes de levantarse en la mañana y antes de dormir en la noche

*Sentado en una silla con los talones fijo mover los dedos de ambos pies hacia abajo y hacia arriba contando hasta 10*



*Apoyar los talones y levantar las plantas todo lo posible, luego apoyar los dedos (de puntitas) y levantar los talones todo lo posible por 10 veces*

*Apoyar los talones en el suelo, levantar las plantas y girar la punta de los pies hacia fuera. Contar hasta 10*



*Levantar la rodilla, estirar la pierna y los dedos hacia adelante, bajar el talón al piso y repetir con la otra pierna por 10 veces*

*Con las piernas levantadas y estiradas extender y flexionar los pies (movimientos del tobillo), hacer movimientos giratorios para el tobillo*



*Estos ejercicios deben ser supervisados la primera vez y después se pueden realizar en la casa, siempre que no causen problemas para respirar o mareos*



*Prevenir las complicaciones en los pies significa dedicar unos momentos a su cuidado todos los días*

# Estrés y diabetes

*El estrés está relacionado con el aumento de la glicemia, por lo tanto es importante que las personas que tienen diabetes puedan aprender a controlarlo, para evitar descompensaciones peligrosas para su enfermedad.*

*El manejo del estrés no solamente depende de la persona que lo padece, sino también de la interacción con los demás. Por esta razón, es fundamental que la persona con diabetes cuente con el apoyo y comprensión de quienes participan en su entorno, especialmente de su grupo familiar.*

## El estrés provoca:

*Angustia  
Disminución de la concentración  
Tensión muscular  
Irritabilidad  
Cansancio constante  
Apatía  
Olvido  
Sentimientos de frustración  
Mareos  
Perdida o aumento del apetito  
Llantos incontrolables*

## Generando que:

*Se aumente el azúcar en la sangre.  
  
Se olvide tomar los medicamentos correspondientes a tiempo  
  
Se aumente el apetito si se quiera comer en exceso*

## Como evitarlo

*Tome con calma las situaciones que no son de su agrado.  
  
Dese un tiempo para divertirse y pasarla bien.  
  
Aprenda a relajarse.  
  
Mantenga contacto con sus familiares y amigos.*



# **Lions Clubs International**

---

# **FOUNDATION**

## **CLUB DE LEONES DE NORTE DE SANTANDER**

PAMPLONA PAMPLONILLA LA LOCA	CÓDIGO: 121931
CONVENCIÓN	CÓDIGO: 16067
BOCHALEMA	CÓDIGO: 16058
CHINACOTA MONARCA	CÓDIGO: 16063
CÚCUTA CENTRO MONARCA	CÓDIGO: 16071
CÚCUTA COLONIAL	CÓDIGO: 84342
DURANÍA	CÓDIGO: 16074
CÚCUTA GUAIMARAL	CÓDIGO: 46238
CÚCUTA NORTE	CÓDIGO: 16070
CÚCUTA ORIENTE	CÓDIGO: 29739
OCAÑA	CÓDIGO: 16079
SALAZAR MONARCA	CÓDIGO: 16084
VILLA DEL ROSARIO	CÓDIGO: 16093
CÚCUTA ZULIMA	CÓDIGO: 45326

## **CLUB DE LEONES DE ARAUCA**

CLUB ARAUCA	CÓDIGO: 16054
-------------	---------------