

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO

DIABETES

CONTROLATE

“CUIDA LO QUE TE DA VIDA”

Esta cartilla hace parte del *Programa para el mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes con enfermedades crónicas* (Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, EPOC y Enfermedad Coronaria), que son atendidos en el área de consulta externa del Hospital Departamental Universitario San Juan de Dios de la ciudad de Armenia.



El objetivo de esta, es fomentar el autocuidado en los pacientes diagnosticados con Diabetes, a través de la educación y el reconocimiento de las condiciones propias del paciente y su entorno, usando para ello diversas técnicas que le permiten al paciente, su familia y el personal asistencial, tener conocimiento de sus condiciones de salud y sus hábitos, para promover el mejoramiento de la calidad de vida

NOMBRE: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____ EDAD: _____

EPS / IPS: _____

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es un desorden metabólico de múltiples etiologías, caracterizado por hiperglucemia crónica con disturbios en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas y que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina.

Eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales

**SINTOMAS
GENERALES**

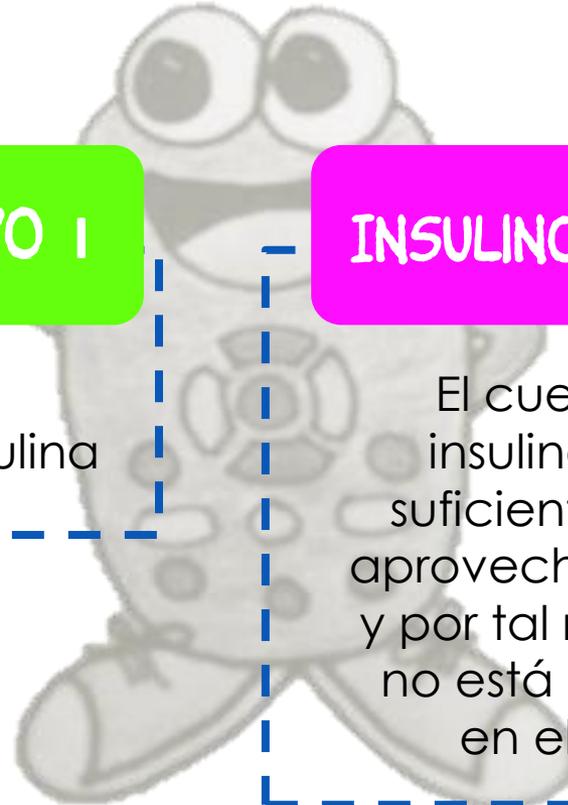
EXISTEN DOS TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO I

Defecto en la producción de insulina

INSULINODEPENDIENTE

El cuerpo produce insulina, pero, no la suficiente, o no puede aprovechar la producida, y por tal razón la glucosa no está bien distribuida en el organismo.



CALIDAD DE VIDA Y DIABETES

La diabetes genera un constante deterioro en la calidad de vida de las personas, ya que, las complicaciones derivadas de esta condición, puede causar incapacidades y discapacidades significativas, como por ejemplo, la ceguera, falla renal y amputaciones no traumáticas.

Además de lo anteriormente mencionado la diabetes:

- 👤 Puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.
- 👤 Incrementa el riesgo de úlceras de los pies y, en última instancia, amputación.
- 👤 La retinopatía diabética es una causa de ceguera.



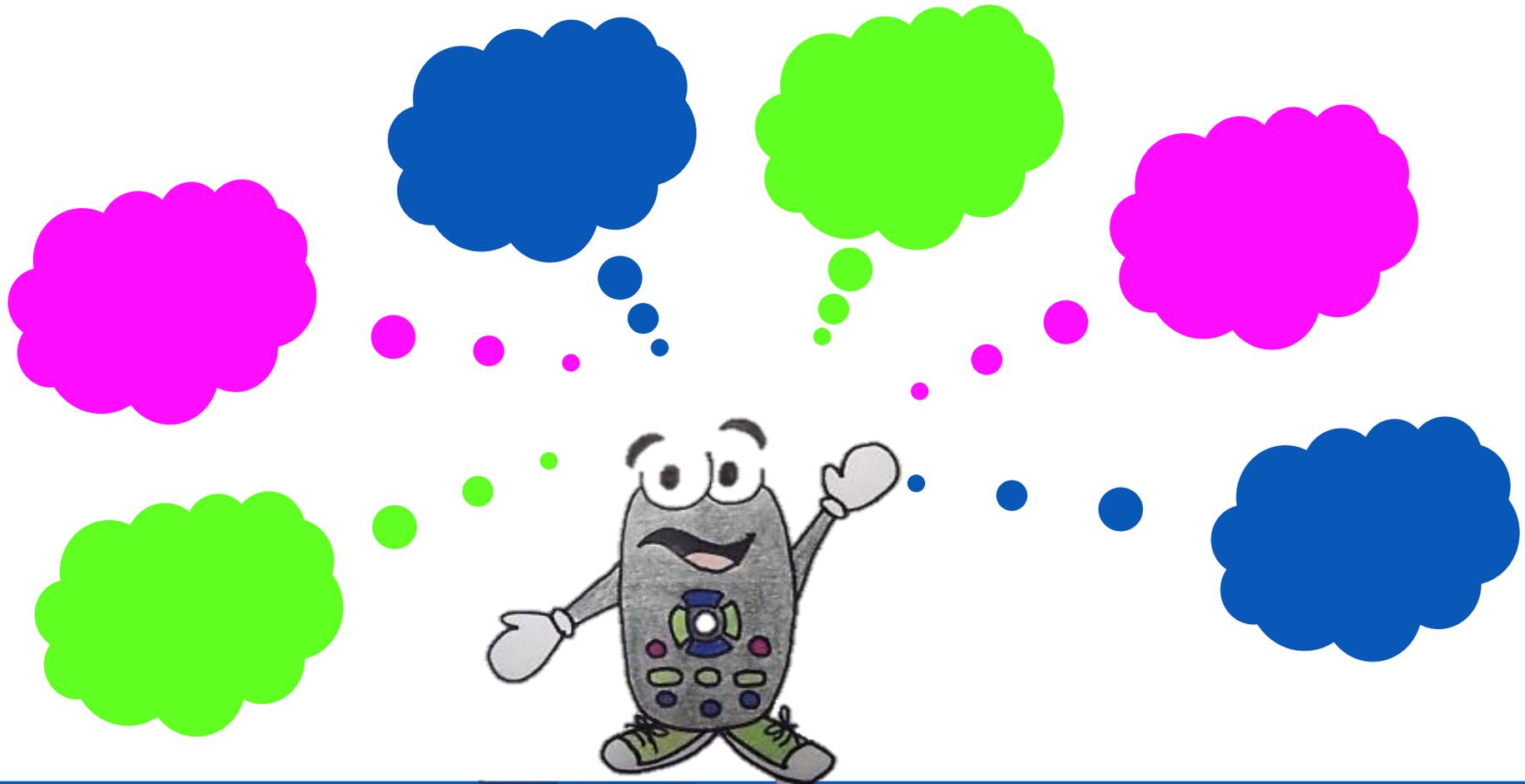
¿QUÉ ES EL AUTOCAUIDADO?

El autocuidado hace referencia al cuidado de sí mismo y comprende todas las medidas adoptadas por uno mismo, como responsable de su propio cuidado y su calidad de vida.

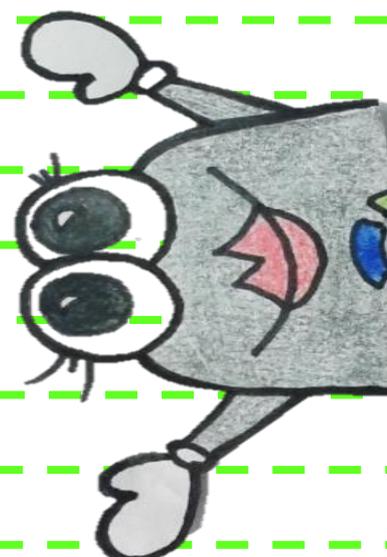


Puede entenderse como, el conjunto de prácticas cotidianas que realiza una persona con el objetivo de fortalecer la salud y disminuir los riesgos de la enfermedad.

MITOS SOBRE LA ENFERMEDAD







ENERO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

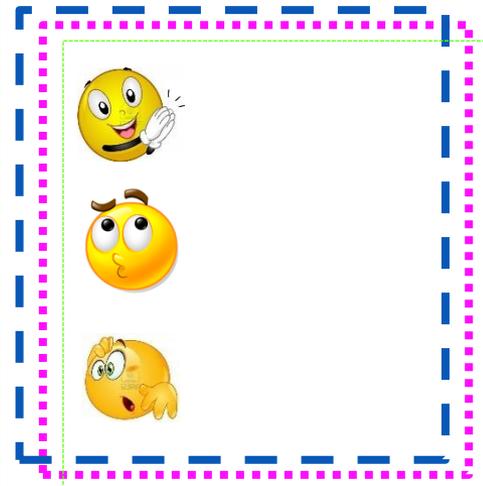
MAYO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

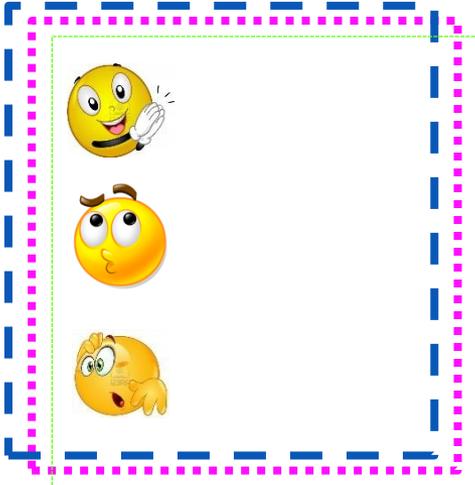
JUNIO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SU MEDICACIÓN



SU MEDICACIÓN



JULIO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OCT

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOV

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

SEPT

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

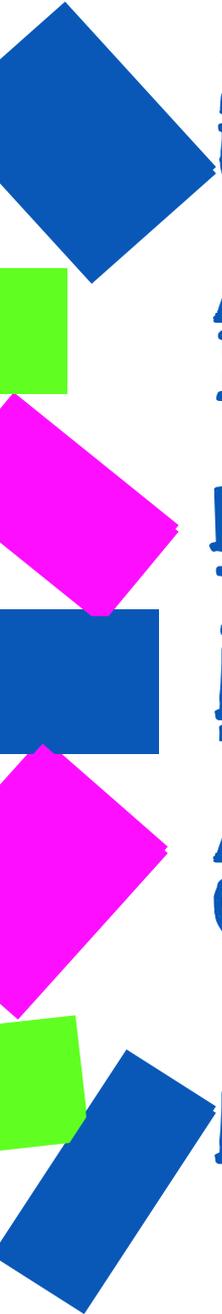
DIC

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



SU
ALIMENTACIÓN

FECHA	ALIMENTO	¿COMO SE SINTIÓ?
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----



SU ALIMENTACIÓN

FECHA	ALIMENTO	¿COMO SE SINTIÓ?
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

U S T E D T I E N E D E R E C H O

- A conocer mis deberes y derechos como usuario en salud.
- A recibir una atención segura y de calidad.
- A recibir un trato digno, humano y amable por parte de los servidores de la salud.
- A recibir atención en sitios tranquilos, limpios e higiénicos y en condiciones de privacidad.
- A ser atendido oportunamente.
- A la privacidad y al manejo adecuado y confidencial de mi historia clínica.
- A recibir información clara, y comprensible sobre mi enfermedad, procedimientos, tratamientos, riesgos y costos del servicio prestado.
- A que sea respetada mi voluntad para realizar o no procedimientos y tratamientos (consentimiento informado y/o disentimiento).
- A tener la compañía de un familiar o acudiente cuando mi condición de salud lo amerite.
- A ser escuchado y obtener respuesta oportuna a mis quejas, reclamos, sugerencias y reconocimientos relacionados con el proceso de atención.
- A participar activamente de las acciones del hospital, a través de la Asociación de Usuarios, Comité de Participación y Veedurías en Salud (Decreto 1757 de 1994).

U
S
T
E
D
D
E
B
E:

- Cumplir y seguir las instrucciones, recomendaciones y enseñanzas del servidor de la salud (Médico, Enfermera, Auxiliar de Enfermería, Odontólogo y Bacteriólogo, entre otros).
 - Comprometerse con la autoprotección y cuidado de la salud: personal, familiar y de la comunidad.
 - Tratar con amabilidad, dignidad y respeto a los servidores de salud, a los demás pacientes y a sus acompañantes.
 - Cuidar y hacer uso racional de los recursos del hospital.
 - Llegar oportunamente a los servicios, en los cuales esté citado o a cancelar debidamente la cita pendiente.
 - Suministrar y actualizar información al personal de la salud, veraz, clara, completa y oportuna.
 - Realizar oportunamente los trámites pertinentes para la afiliación al Sistema de Salud y pagar las cuotas recuperadoras y/o de contribuciones.
 - Firmar consentimiento de aprobación o negación de realización de procedimientos.
 - Presentar oportunamente las quejas, reclamaciones, sugerencias y reconocimientos sobre los servicios recibidos.
 - Representar apropiadamente a las comunidades, familias y usuarios del hospital ante las diferentes instancias de participación.
- 

Calendario de actividades 2014

Enero

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Diseñado y elaborado por:

Laura Estefanía Arenas Arias

Leidy Johanna Gutiérrez Sánchez

Estudiantes X semestre Psicología

CUE AvH extensión UNAB

En colaboración de:

- ◆ Corporación Universitaria Empresarial Alexander von Humboldt
- ◆ Hospital Departamental Universitario del Quindío San Juan de Dios
- ◆ Universidad Autónoma de Bucaramanga

