

Guía para el autocuidado durante tu hospitalización

Sé el protagonista de tu recuperación, asegurando tu bienestar y una estancia segura

Diabetes Mellitus





Equipo interdisciplinario

Dr. Gustavo Adolfo Jiménez Borre
Médico Especialista Medicina Interna

Dr. Luis Ángel Ruiz Zamora
Médico Especialista Medicina Interna

Dra. Lina Paola Méndez Gómez
Nutricionista

Dra. Valentina Zabaleta Muñoz
Psicóloga

María de Jesús Reyes Navarro
Jefe de Enfermería

Nelkys del Rocío Devoz Ortega
Coordinadora de Hospitalización

Melissa Mejía Barón
Coordinadora de UCI Adulto

Bleydis Yohanna Salas Morales
Coordinadora de UCI Neonatal

María Andrea Medina Bustillo
Líder de Hospitalización

Viviana Marcela González Mendoza
Coordinadora de Atención al Usuario

Margarita Rosa San Juan López
Coordinadora de Seguridad del Paciente



Autocuidado es tomar el control de tu bienestar

Es un conjunto de acciones que realizas con apoyo de tu familia para participar activamente en tu recuperación y tratamiento mientras estás hospitalizado.

¿Por qué es importante?

Tu participación activa mejora los resultados del tratamiento, previene complicaciones y acelera tu recuperación.

RECUERDA

Tienes derecho a recibir información clara sobre tu tratamiento y el deber de seguir las recomendaciones del personal sanitario.

Tu derecho a estar informado

Como paciente hospitalizado en Centro Medico CRECER, tienes derechos fundamentales que te protegen y te empoderan durante tu estancia:

Información clara

Exige explicaciones comprensibles sobre tu diagnóstico, tratamiento y medicación. El personal sanitario debe usar un lenguaje que entiendas.

Participación Activa

Tienes derecho a participar en las decisiones sobre tu atención médica y a conocer los beneficios y riesgos de cada intervención.

Acompañamiento

Puedes solicitar la presencia de un familiar durante consultas importantes (según las normas del centro y tu condición).



Carta de
derechos y
deberes:
<https://clinicacrecer.com/derechos-y-deberes>



Autocuidado en Diabetes Mellitus

Manejo hospitalario seguro. Ante el diagnóstico de diabetes, el control glucémico es crucial. Aprende a identificar y comunicar cambios importantes.

PLAN DE CUIDADOS:

CONTROL DE GLUCOSA

ALIMENTACIÓN

PREVENCIÓN

CUIDADO DE PIES

CONTROL DE GLUCOSA

Realiza el control de glucemia según la frecuencia indicada por tu médico. Un nivel normal de glucosa en ayunas es inferior a 100 mg/dl. **Se considera prediabetes si el nivel está entre 100 y 125 mg/dl, y podría ser diabetes si es de 126 mg/dl o más.**

ALIMENTACIÓN

Dieta fraccionada (5-6 comidas pequeñas) bajos en azúcares simples. Distribuye los carbohidratos a lo largo del día. Evita bebidas azucaradas y zumos. **Consume todas las raciones indicadas para evitar hipoglucemias.**

¡SIGNOS DE ALARMA!



- Reconoce la hipoglucemia: sudoración, temblores, hambre, confusión o mareo pueden indicar un nivel bajo de azúcar en sangre. Avisa inmediatamente al personal sanitario.
- Identificar la hiperglucemia: sed intensa, orinar frecuentemente, cansancio extremo o visión borrosa son señales de azúcar elevado. **Comunícalo aunque te sientas "bien".**

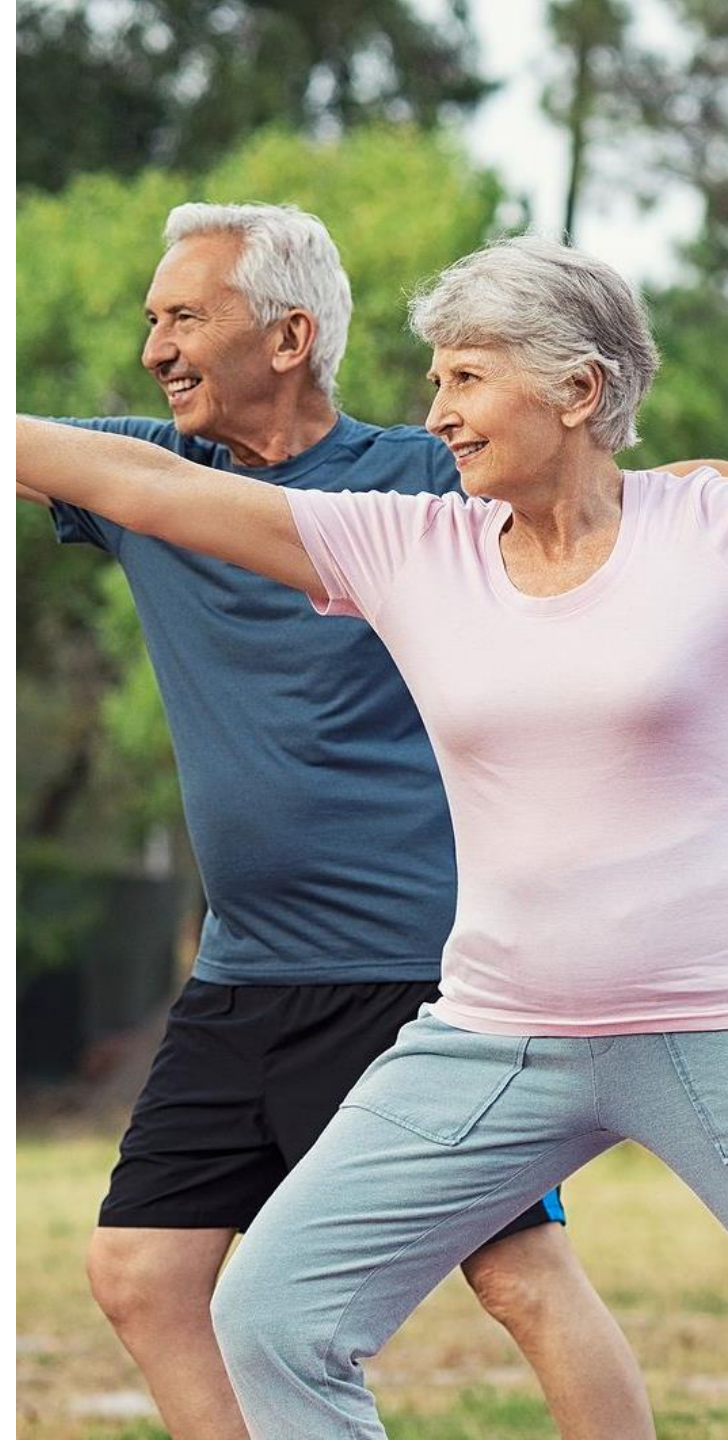


PREVENCIÓN

Se ha demostrado que las medidas sencillas de estilo de vida son eficaces para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.

Para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones, las personas deben:

- ✓ Lograr y mantener un peso corporal saludable.
- ✓ Ser físicamente activo: realiza al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días. Se requiere más actividad para controlar el peso.
- ✓ Seguir una dieta saludable, evitando el azúcar y las grasas saturadas.
- ✓ Evita el consumo de tabaco: fumar aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.



CUIDADO DE PIES

Revisa tus pies diariamente buscando heridas, ampollas o enrojecimientos. **Mantén una buena higiene y sécalos bien, especialmente entre los dedos.**



Pregunta sobre tu esquema de insulina o medicación y solicita participar en el control de tu glucemia si es posible.

Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Higiene de manos

Lávate las manos frecuentemente y solicita que el personal sanitario lo haga antes de atenderte.

Esto previene infecciones intrahospitalarias.

Paso a paso lavado de manos:

<https://clinicacrecer.com/lavado-de-manos>

Así se limpian las manos, **para protegerte y protegernos**

¡Estar limpios y sanos está en **nuestras manos!**

Duración de todo el procedimiento: **40 - 60 segundos**



- 

Mójese las manos con agua;
- 

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta;
- 

Frótese con un movimiento rotatorio el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda;
- 

Enjuágese las manos con abundante agua;
- 

Séquese las manos con una toalla desechable;

Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Movilización segura

Sigue las indicaciones sobre cuándo y cómo moverte. Si tienes restricciones, pregunta cada día si han cambiado las indicaciones.



Recomendaciones:

<https://clinicacrecer.com/prevenciondecadidas>



Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Descanso adecuado

El sueño reparador es esencial para tu recuperación. Comunica si tienes dificultades para dormir durante tu estancia.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Minimiza el ruido.
- Pide al personal que atenúe o apague las luces innecesarias por la noche.
- Asegura de que la temperatura de la habitación sea agradable (generalmente más fresca es mejor para dormir).
- Realiza actividades relajantes antes de acostarte, como leer un libro (no en pantalla), escuchar música suave, o practicar ejercicios de respiración profunda o meditación.
- Habla con un familiar, amigo o el equipo de salud sobre tus miedos o ansiedades.
- Comunica a tu médico o enfermera si tienes problemas para dormir.



Comunicación efectiva con el equipo sanitario

Establecer una comunicación clara con los profesionales que te atienden mejorará significativamente tu experiencia hospitalaria.

Prepara tus preguntas

Anota tus dudas sobre tu enfermedad, medicación o cuidados para no olvidarlas durante la visita médica.

Confirma instrucciones

Repite con tus palabras lo que has entendido para asegurarte de que la información es correcta. No tengas miedo de preguntar. Un paciente **bien informado** colabora mejor en su recuperación.

Tu **compromiso** con el autocuidado

El autocuidado no termina al salir de la clínica. Convertirlo en un hábito permanente mejorará significativamente tu calidad de vida y reducirá las complicaciones a largo plazo.

Recuerda que tú eres el protagonista principal de tu salud. Los profesionales sanitarios son tus aliados, pero nadie conoce tu cuerpo como tú mismo. El equipo de Centro Médico CRECER está a tu disposición para acompañarte en este proceso.

Crea un diario de salud para registrar tus valores (presión, glucosa), medicación y síntomas. Esta información será muy valiosa en tus consultas de seguimiento.