

# El Cuidado

## de las personas mayores con diabetes



El cuidado de las personas mayores con diabetes requiere consideración especial. Las personas mayores tienen más probabilidad de tener otros problemas de salud y pueden tomar una variedad de medicamentos.

En primer lugar, conocimiento de los tipos de acción de los medicamentos utilizado en el tratamiento de la diabetes es difícil y entenderlo ayudará a la persona responsable del paciente evitar que las complicaciones serias ocurran. Algunos medicamentos orales pueden causar bajas de azúcar en sangre, mientras que otros no.

Conocimiento de estos medicamentos que pueden bajar los niveles de glucosa ayudaran a la persona responsable del paciente asegurar que las **comidas** se den a tiempo, y más importante, que se consuma algo de alimentos. La comida debe

### Hipoglycemia

**Hipoglycemia**, o el azúcar de sangre baja ocurre cuando el nivel de azúcar de sangre cae debajo de 70mg/dl. Los síntomas que se pueden notar son sudoración, temblor, irritabilidad, y si sigue bajando, confusión mental puede suceder. Algunas personas mayores no pueden reconocer o explicar los síntomas, por lo tanto puede ser otra persona que lo note primero. El tratamiento se debe iniciar rápidamente. Si es posible, comprobar el nivel de la glucosa y después dar 15 gramos de azúcar de acción rápida, que sería ½ taza de jugo, 3 - 4 tabletas de glucosa, o gel de glucosa. El nivel de azúcar de sangre se debe volver a verificar en 15 minutos para asegurar que el nivel de glucosa ha subido sobre 70mg/dl. Dependiendo del régimen de tratamiento de la persona, una merienda pequeña puede ser necesaria para asegurar que el nivel de glucosa se mantenga estable.

incluir los carbohidratos o los almidones, tales como pan, papa, arroz, leche, o fruta.



Adecuada cantidad de **líquidos** son también importantes para personas mayores con diabetes. Una persona en un estado frágil no tendrá a menudo la energía para comer o a beber por sí mismos, así es necesario proporcionar el tiempo necesario dándole alimento a este tipo de persona.

### Hiperglycemia

**Hiperglycemia**, o el azúcar de sangre alta, ocurre cuando los niveles de azúcar de sangre suben sobre 200mg/dl. Los niveles de azúcar de sangre pueden subir después de comidas, y eso es normal, y los síntomas pueden estar presentes mientras que continúan a subir los niveles. Los síntomas de un azúcar en sangre alta incluyen, sed, el orinar frecuentemente, sueño, fatiga o cansancio, hambre y también irritabilidad. Esto puede causar un coma si se deja sin tratar. Las causas comunes del azúcar de sangre alta incluyen comiendo demasiados carbohidratos, no usar suficiente medicamento o dosis olvidadas del medicamento. Una infección o la tensión emocional pueden también causar la elevación de los niveles de azúcar de sangre.

# El Cuidado de las Personas Mayores con Diabetes

## HHNK

**HHNK o hiperglicemia hiperosmolar no cetogénica** puede ocurrir en las personas mayores con diabetes tipo 2, si una infección y deshidratación severa están presentes. Los síntomas incluyen la confusión y la pérdida de sentido. ¡Los azúcares de sangre pueden llegar a niveles sobre 1000mg/dl! La hospitalización inmediata se requiere para rectificar este estado de emergencia.



*“Las personas mayores con diabetes necesitan consideración especial.”*

## Ejercicio

**Ejercicio** es importante para las personas mayores con diabetes, ya sea caminatas cortas o ejercicios hechos en una silla. El ejercicio ayuda a utilizar la glucosa que viene de la dieta y también ayuda a levantar el ánimo. Las personas mayores deben motivarse para participar en actividades en grupos cuando posible, y cuidarse ellos mismos mientras puedan.

## Cuidado de los Pies

**El cuidado de los pies** es un aspecto importante del cuidado de la diabetes, especialmente en una persona mayor que tal vez no puede hacer cosas simples, tal como cuidarse los pies. Cuando una persona tiene diabetes por muchos años, la pérdida de sensación en los pies es común. Dolor, que normalmente se siente con lesiones en los pies, puede estar ausente. La inspección regular de los pies y chequeando entre los dedos de los pies es importante para saber si hay hongos, cortadas, o lesiones, y se debe hacer diariamente. Los servicios de un Podiatra para el cuidado regular de las uñas se deben iniciar para prevenir uñas enterradas, y también para el cuidado de callos o de “ojo de pescado.” Este tipo de cuidado no se debe intentar por los miembros de la familia de éstos con diabetes. Las infeccio-

nes del pie pueden ir rápidamente al hueso, resultando en **osteomyelitis**. Esta condición es tratada específicamente por antibióticos intravenosos y pueden en ciertos casos, causar la amputación.



**Ayudando a las personas mayores vivir una vida mejor...**

South Eastern Florida Regional Diabetes Program  
Diabetes Education Service  
1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136  
Phone: 305-243-3696  
Fax: 305-243-5791  
© 2009

