



Cuidar-nos davant situacions cròniques de salut

Servei d'infermeria de la Fundació

Març 2023

Amb el suport de:



Arre càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF



Obra Social "la Caixa"

CORNELLÀ
Cuida

DIABETES - DEFINICIÓ

- La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en sangre están elevados. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos.
- La insulina es la hormona encargada de hacer entrar la glucosa en las células.
- En la diabetes tipo II el cuerpo no usa la insulina de forma adecuada, de esta manera la glucosa se mantiene en sangre y aumentan los niveles.
- Con el tiempo, el exceso de glucosa causa problemas en la vista, los riñones y los nervios.
- El ejercicio, el control del peso y respetar la dieta, son imprescindibles para ayudar a controlar la diabetes.

CORNELLÀ
Cuida

DIABETES – FACTORES RIESGO

- Obesidad.
- Familiares de 1r grado de personas con diabetes.
- Mujeres que hayan tenido diabetes gestacional.
- HTA o hiperlipemia.
- Sedentarismo.
- Enfermedad cardiovascular.



❖ A partir de los 45 años hay que vigilar los niveles de glucosa aun sin tener factores de riesgo.

CORNELLÀ

Guída

DIABETES - SINTOMAS

Los síntomas iniciales en la diabetes tipo II, pueden incluir:

- Infección urinaria; infecciones cutáneas; dificultad en el cierre de heridas.
- Fatiga.
- Hambre.
- Aumento de sed.
- Aumento de la micción.
- Visión borrosa.

CORNELLÀ
Cuida

DIABETES – PREVENCIÓ

- El inicio de la diabetes se puede retrasar con ayuda de una nutrición adecuada y ejercicio físico de forma regular, manteniendo un peso adecuado.
- Dieta rica en vegetales de hoja verde y reducir consumo de bebidas azucaradas.
- Mantener un estilo de vida activo.
- Mantener un peso adecuado.

CORNELLÀ
Cuida

DIABETES - CONTROL

- Se recomienda mantener cifras de glicemia cercanas al nivel de alguien que no tiene diabetes (100 mg/dL), y llevar un registro diario de los valores.
- Con valores más controlados, disminuirá el riesgo de sufrir complicaciones.
- Mantener una dieta equilibrada.
- Realizar actividad física con regularidad.
- Tomar correctamente la medicación.
- Tanto si utiliza como no insulina, es conveniente realizar varias comidas pequeñas.



CORNELLA
Cuida

DIABETES – HIPOGLUCEMIA

- Niveles bajos de glucosa en sangre.
- El cuerpo necesita glucosa para tener suficiente energía.
- Después de cada comida, la sangre absorbe la glucosa y el exceso lo almacena en los músculos y el hígado. Cuando baja el nivel de glucosa, una hormona avisa para que se libere la glucosa almacenada.
- Cuando esto no sucede, se produce la hipoglucemia.



Causas	Síntomas
<ul style="list-style-type: none"> -Saltarse alguna comida. -Mala administración del tto. antidiabético. -Si sucede con frecuencia es posible que su medico deba variar tto. farmacológico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hambre. -Temblor. - Mareos. - Confusión. - Dificultad para hablar.

DIABETES – HIPOGLUCEMIA – TTO.

- El mejor tto. será la prevención, para esto es necesario que la persona con diabetes sepa tratar y prevenir los niveles bajos de azúcar en sangre.
- Administración azúcar.

CORNELLÀ
Cuida

HTA - DEFINICIÓ

- Se considera presión arterial elevada cuando esta por encima de 140/90mmHg.
- La presión arterial mide la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo.

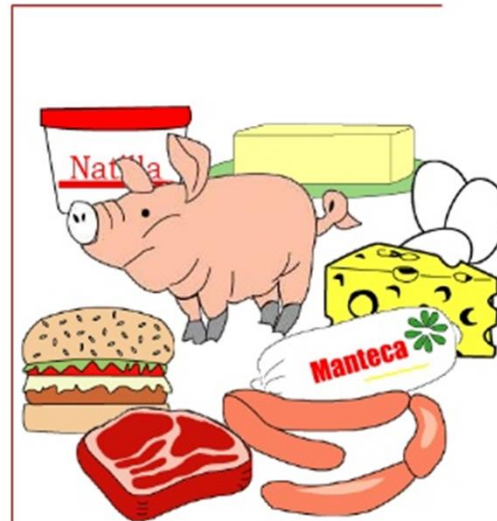
CORNELLÀ
Cuida



HTA – FACTORES RIESGO

- El riesgo de padecer HTA aumenta con la edad.
- Obesidad.
- Alto nivel de ansiedad / estrés.
- Alcohol, tabaco.
- Exceso de sal.
- Padecer diabetes.

CORNELLÀ
Cuida



Alimentación RICA en
GRASA saturada

Factores de Riesgo



EXCESO de ingesta
de SODIO

HTA – SINTOMAS

- En la mayoría de los casos se presenta asintomática, y se descubre tras un control rutinario.
- Cuando se presentan síntomas, puede aparecer:
 - Dolor de cabeza fuerte.
 - Náuseas o vómitos.
 - Confusión.
 - Cambios en la visión.
 - Sangrado nasal.

CORNELLÀ
Cuida

HTA – PREVENCIÓ

- La forma más fácil de prevenirla, es mediante cambios en el estilo de vida.
- Dieta equilibrada y saludable; evitando el exceso de sal.
- Evitar sedentarismo, mediante la realización de ejercicio físico.
- Mantener un peso adecuado.
- Mantener niveles adecuados de glucosa en sangre.

CORNELLÀ
Cuida

HTA – CONTROL

- Dieta, ejercicio y cambios en el estilo de vida:
 - Reducir cantidad de sal de las comidas.
 - Reducir cantidad de alcohol.
 - Dieta saludable, haciendo hincapié en el consumo de fibra.
 - Tomar mucha agua.
 - Ejercicio regular aeróbico durante 30' al día. Caminar.
 - Reducir el estrés.
 - Si fuma, dejarlo lo antes posible.
- Vigilar la presión arterial y llevar un registro adecuado.
- Es normal que la presión sea diferente según el momento el día. Suele ser más elevada a primera hora de la mañana.
- Tomar adecuadamente el tratamiento médico prescrito.

CORNELLA
Cuida

HTA – COMPLICACIONES

- **ARTERIOESCLEROSIS:** cuando los vasos sanguíneos soportan un aumento de presión, estos responden ensanchándose y volviéndose menos flexibles. En estas arterias es más fácil que se fije el exceso de grasa circulante en sangre.
- **CARDIOPATIA HIPERTENSIVA:** cuando los vasos afectados son los que alimentan al corazón. Este ha de trabajar más para mantener el flujo en los tejidos.
- **ACV:** cuando los vasos afectados son los que llegan al cerebro. Se puede producir un bloqueo de sangre a alguna parte del cerebro.

CORNELLÀ
Cuida

AVC – DEFINICIÓ

- Sucede cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene.
- Si el flujo sanguíneo se detiene por mas de pocos segundos, el cerebro dejar de recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir provocando un daño irreversible.
- Existen 2 tipos:
 - **AVC isquémico**: cuando el vaso sanguíneo que irriga el cerebro esta bloqueado por un coagulo de sangre.
 - **AVC hemorrágico**: cuando un vaso sanguíneo del cerebro se debilita y se rompe.

CORNELLÀ
Cuida

AVC – FACTORES RIESGO

- El principal factor de riesgo es la HTA.
- Diabetes.
- Antecedentes familiares.
- Colesterol elevado.
- Aumento con la edad, sobretodo después de los 55 años.
- Mala circulación sanguínea.
- Tabaquismo, dieta rica en grasas, falta de ejercicio.

CORNELLA
Cuida

AVC – SINTOMAS

<p>Debilidad en miembros. Generalmente el brazo o la pierna de un solo lado del cuerpo</p>	<p>Confusión mental</p>
<p>Asimetría facial</p>	<p>Alteraciones en la marcha</p>
<p>Alteraciones del habla</p>	<p>Crisis convulsiva</p>

Para identificar si una persona acaba de sufrir un infarto cerebral, pídale que:

SEÑALES DE ALERTA



Si la persona tiene problemas para ejecutar cualquiera de estas órdenes, acuda de inmediato al centro de urgencia más cercano.

4,5 horas
desde el infarto cerebral
es el plazo para aplicar
una trombólisis.

Fuente Sonepsyn, American Stroke Association

1

Sonría. La sonrisa debe ser simétrica.



2

Alce los brazos juntos con los ojos cerrados. Ambos deben subir.



3

Diga su nombre o pronuncie una frase simple, pero coherente.



EL MERCURIO

AVC – PREVENCIÓ

- La principal prevenció consisteix en modificar aquells factors de risc que se poden modificar.
- No fumar i si ho fa deixar-ho.
- Controlar la pressió arterial a través de la dieta, l'exercici i els medicaments, si és necessari.
- Realitzar exercici moderat 30' al dia.
- Mantener una dieta equilibrada. Comer molta fruita i verdura, elegir proteïnes preferiblement de origen vegetal, evitar aliments fritos i processats, evitar el excés de sal.

CORNELLÀ
Cuida

AVC – COMPLICACIONES

- El tiempo que transcurre entre el momento en el que se produce y el momento de recibir tto., influye en las secuelas posteriores.
- Las complicaciones también dependerán de la parte del cerebro afectada.
- Pérdida de control muscular / parálisis.
- Problemas con el habla.
- Dificultad para tragar.
- Deterioro cognitivo.
- Pérdida de independencia.

CORNELLÀ
Cuida

LESIONES OSTEOMUSCULARES - DEFINICIÓ

- Las lesiones osteomusculares se general cuando se rompe el equilibrio entre las diferentes partes del cuerpo, produciéndose una fractura.

CORNELLÀ
Cuida

CONTUSIONES

- Definición:

- Lesión física no penetrante causada por un objeto duro.
- Según la fuerza del golpe tendrá diferentes consecuencias, desde un hematoma hasta una fractura.

- Actuación:

- Si es leve no precisa tratamiento. Si es moderada o grave sin llegar a ser fractura, se puede aplicar frío local, reposo y elevar extremidad.

CORNELLÀ
Cuida

CAIDA – POSIBLE FRACTURA

- Si no se sospecha de fractura, valorar posibles contusiones o lesiones cutáneas.
- Una fractura es la pérdida de continuidad normal de la sustancia ósea o cartilaginosa. Como consecuencia de golpes, caídas u otras causas.

-Tipo de fracturas:

- Cerrada o completa, cuando no se relaciona la fractura con rotura de la piel.
- Abierta o incompleta, cuando existe una herida que comunica el foco de la fractura con el exterior.

- Actuación:

- Si se sospecha de fractura, no mover a la persona o solo hacerlo si es necesario y hacerlo en bloque con ayuda de personal entrenado, inmovilizar zona afectada.

- Movilización:

- Alineación de tronco cabeza y cuello. Movilización en bloque.

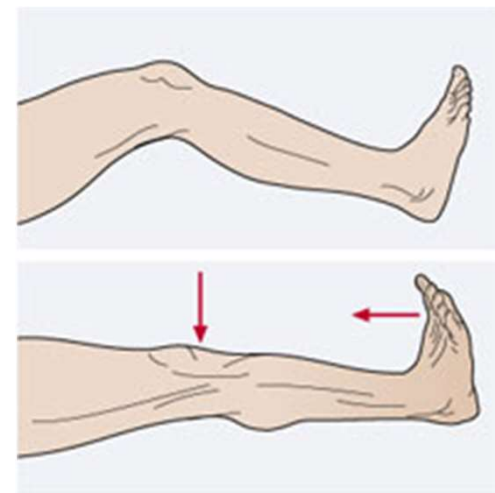
CORNELLÀ
Cuida

CALAMBRE MUSCULAR

- Son contracciones involuntarias, dolorosas y transitorias de uno o varios músculo. Afectan normalmente a las piernas.

- **Calambres nocturnos en las piernas:** se presentan en forma de contracción brusca y dolorosa de las piernas. Suele aparecer más frecuentemente en personas con problemas venosos.

El paciente consigue alivio realizando la flexión dorsal del pie afectado, o apoyando la extremidad sobre el suelo en sentido contrario a la contracción.



MUCHAS GRACIAS



CORNELLÀ
Cuida