

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN:

ESCOLARES

HOSPITAL INFANTIL ARRIXACA

TLF: 968395536/968369611

ENFERMERA/O REFERENCIA:

DIABETES MELLITUS TIPO I

La **Diabetes Mellitus (DM)** es una enfermedad crónica, de diferentes etiologías, que se caracteriza por hiperglucemia, que resulta de un déficit en la secreción y/o acción de la insulina.

La hiperglucemia crónica condiciona, a largo plazo, el desarrollo de neuropatías, retinopatías y complicaciones cardiovasculares.

La Diabetes tipo I se caracteriza por destrucción de las células pancreáticas, que se traduce en un déficit parcial o total de insulina y **dependencia vital de la insulina exógena**.

El paciente con DM tipo I requiere la atención integral de un equipo de salud especializado y de **autocuidados permanentes**, que permitan mantener un adecuado control metabólico, evitando o retardando las complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad.

Este documento tiene como **OBJETIVO** proporcionar información precisa y útil sobre los cuidados y recomendaciones a tener en cuenta por parte de los padres del niño al alta hospitalaria.

HÁBITOS Y TRATAMIENTO

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

Recordar lo aprendido en el Hospital como:

- Educación nutricional.
- Apoyo psicológico.
- Hábitos saludables (ejercicio en función de sus necesidades).
- Mantenimiento de glucemias adecuadas (manejo de hiperglucemias e hipoglucemias y/o descompensación aguda).

- Técnicas de autocontrol para comprobar glucemias capilares, cetonurias y glucosurias.
- Técnicas de administración de insulinas.

ALIMENTACIÓN

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL

CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN

- Dieta por raciones (ver hoja anexa de equivalencias gramos/ración).
- La ración de las 23,30 h será preferiblemente leche.
- Las raciones de media mañana , merienda y 23,30h dependerán de las determinaciones de glucemia capilar (solo cambiarán de la distribución habitual , si el rango es distinto de 90/180) y la pauta, si ello ocurre, será:
 1. Si glucemia **media mañana o merienda** es ≥ 250 , quitar una ración.
 2. Si glucemia a las **23,30 h** ≥ 250 , no dar ración.
 3. Si glucemia a las **3 A.m.** < 80 , dar una ración (zumo).
- La dieta debe ser sana y por ello baja en grasas y en sal.

PAUTA DE HIPOGLUCEMIA:

- Si glucemia ≤ 60 mgr/Dl ofrecer 100cc de zumo.
- A los 10 minutos comprobar nuevamente glucemia y si persiste ≤ 60 mgr/Dl volver a dar 100cc de zumo.
- Si sigue persistiendo a los 10 minutos ≤ 60 mgr/Dl administrar Glucagón (subcutáneo o intramuscular) según pauta de endocrino.
- Si está inconsciente, " y es por hipoglucemia ", realizar lo del punto anterior.

PATRON ELIMINACION.

HIGIENE Y EJERCICIO FÍSICO

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

CONSEJOS SOBRE HIGIENE

- Dúchese diariamente, séquese bien, sobre todo en pliegues y entre los dedos, y controle el estado de la piel.
- Antes de los controles de glucemia y administración de insulina lavar la zona con agua y jabón, si no es posible dar con alcohol y dejar secar.
- Utilice ropa y calzado apropiado y transpirable.

CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FÍSICO

- La actividad física es fundamental en el tratamiento de la Diabetes ya que:
 1. Aumenta la sensibilidad de la insulina.
 2. Reduce los factores de riesgo cardiovascular.
 3. Sirve para mantener el peso.
 4. Aumenta la sensación de bienestar.
 5. Los niños pueden participar, si no existen complicaciones, en cualquier actividad física. Lo ideal es que sea de una forma constante y programada.

- La actividad física debe ser:
 - ✓ Individualizada.
 - ✓ Según gustos.
 - ✓ Según edad.
 - ✓ Según estilo de vida y forma física.

- Para evitar el riesgo al realizar la Actividad física.
 - ✓ Llevar tarjeta de identificación
 - ✓ Ir acompañado.
 - ✓ Medir glucemias antes del ejercicio (las primeras veces) y :
 - Si ≤ 100 dar hidratos de carbono
 - Si ≥ 250 medir cuerpos cetónicos y si son positivos no hacer ejercicio.
 - Beber líquidos frecuentemente.
 - Llevar ropa y calzado adecuado.
 - Evitar horas de calor o frío intensos.

- Para evitar las hipoglucemias:
 - ✓ Si la actividad física es intensa realizar glucemia capilar antes, en mitad y al final del ejercicio.
 - ✓ Vigilar hipoglucemias incluso horas después del ejercicio.
 - ✓ No poner la insulina en las zonas de los miembros que intervienen en la actividad física.
 - ✓ Disponer fácilmente de hidratos de carbono de acción rápida
 - ✓ Valorar reducir dosis de insulina.

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I
Murcia Oeste
Unixaca

RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO.

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

ORGANOS DE LOS SENTIDOS Y DOLOR.

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

Ante cualquier alteración en los órganos de los sentidos vista y tacto, sobre todo, **consultar**.

¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

Ante cualquier desanimo y sensación de impotencia por dudas, **consultar**.

FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

- El horario de comidas y administración de insulina debe ser respetado de forma estricta, por ello se valorará el tipo de insulina a administrar según las actividades específicas del niño.
- Se distribuirán las raciones calóricas evitando ayunos prolongados.
- Si el niño está escolarizado o se va a quedar con algún familiar, se avisará a los profesores y/o familiar y se le indicarán pautas a seguir según signos y/o síntomas (de hipoglucemia) que pueda presentar el niño.
- Ante cualquier novedad o signo de impotencia se consultará con personal de educación diabetológica para su subsanación.

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

Los primeros días es importante que padres y niños identifiquen acciones y/o actitudes que les puedan conllevar al desanimo.

VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

- Hipoglucemia.
 - **Signos de hipoglucemia:** sudor frío, desvanecimiento, irritabilidad, somnolencia, agitación, y/o cualquier otra alteración que no suele presentar el niño-a.
- Hiperglucemia.
- Cetoacidosis.

Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas avise al:

- Teléfono de contacto Unidad de Escolares Hospital Infantil “Virgen de la Arrixaca”.
- Mañana: Telf. 968395536 (Enfermero Consulta: tlf. 651770494).
- Tarde y Noche: Telf. 968369611 (Escolares).
- Servicio de Urgencias más próximo.
- Puerta de urgencias del Hospital Infantil “Virgen de la Arrixaca”.