

## ¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

La diabetes tipo 2 (DT2) es parte de un grupo de enfermedades metabólicas, está se produce cuando los niveles de glucosa en sangre se elevan, debido ausencia o deficiencia de la producción de insulina.

México es uno de los países con mayor número de personas con diabetes tipo 2.

### Principales causas de Diabetes tipo 2

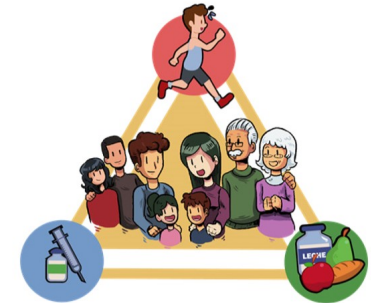


### Guía para PDT2

Universidad de Guanajuato  
Campus Celaya– Salvatierra  
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías  
Departamento de Enfermería y Obstetricia

Teléfono: 461 598 5922  
Correo electrónico: lauraruizpaloalto@hotmail.com

## Manual para Personas con Diabetes tipo 2



### *Guía de cuidados básicos para el autocuidado de persona con Diabetes tipo 2*

*Universidad de Guanajuato*

# Cuidado de la persona con DT2

## Apoyo Familiar

La familia influye en el estado de salud de cada uno de los individuos que la integran.



El apoyo en la Autogestión de la diabetes,

involucra que los integrantes de la familia colaboren en las actividades emprendidas para controlar la diabetes.

Entre ellas se encuentra colaborar en la alimentación saludable, participar en la actividad física (motivarlo y acompañar en la actividad física), recordar la ingesta de medicamentos o aplicación de insulina, colaboración para acudir a citas médicas y ayuda para la adquisición de equipo e insumos para el control de la glucosa en sangre.

## Actividad Física en PDT2

Mantener una vida activa tiene muchos beneficios tanto para las personas sanas, como aquellas que padecen alguna enfermedad crónica como la diabetes, ya que ayuda a bajar el colesterol, mejorar la presión arterial, controlar el estrés y la ansiedad, y mejorar su estado de ánimo. También contribuye a mantener los niveles de glucosa en sangre en niveles normales y poder mantener su diabetes bajo control.

## Nutrición

La nutrición es un pilar importante en el control de la diabetes. El tratamiento nutricional favorece el adecuado control de la diabetes y prevenir o retrasar la aparición de complicaciones crónicas. Seguir una nutrición equilibrada ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los límites deseados.

Un buen primer paso es seguir el “método del plato” para planificar las comidas, que incluyen un equilibrio saludable de alimentos y porciones controladas.



## Recomendaciones



- Acudir a citas médicas programadas.
- Comer balanceadamente.
- Realizar rutina de ejercicios (bajo supervisión)
- Control de glucosa en sangre con regularidad.
- Monitoreo de encías y pies en busca de anomalías.
- Expresar sentimientos y dudas con personas de confianza
- Usar ropa y calzado holgado y cómodo.