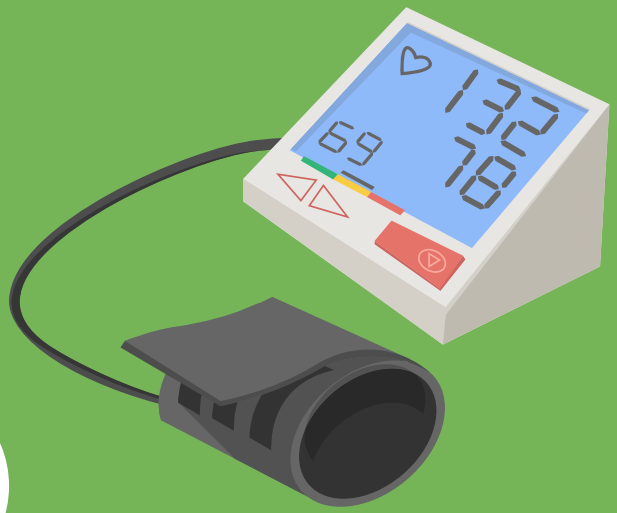
Cuaderno de autocuidado para el paciente con DM2.



1

Aprende a medir correctamente tu presión arterial.

¿Qué debes tener en cuenta?

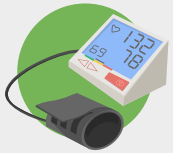
TÚ, EL PACIENTE

RELAJACIÓN FÍSICA
No realices ejercicio justo antes.
Vacía la vejiga 5 minutos antes.
Siéntate en un asiento con respaldo, con los pies tocando el suelo, y sin cruzar las piernas.

RELAJACIÓN MENTAL
No hables y tómate la tensión en un lugar tranquilo y sin interrupciones.

¡EVITA!
Consumo de cafeína, tabaco o alcohol, comida o medicamentos 30 minutos antes.
Agitación física o emocional.

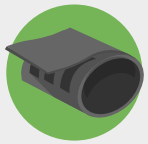
EQUIPO



DISPOSITIVO DE MEDICIÓN
Automático, validado y calibrado.

MANGUITO
Tamaño adaptado al brazo, con sujeción adecuada, sistema neumático y sin holguras.

MEDICIÓN



COLOCACIÓN MANGUITO

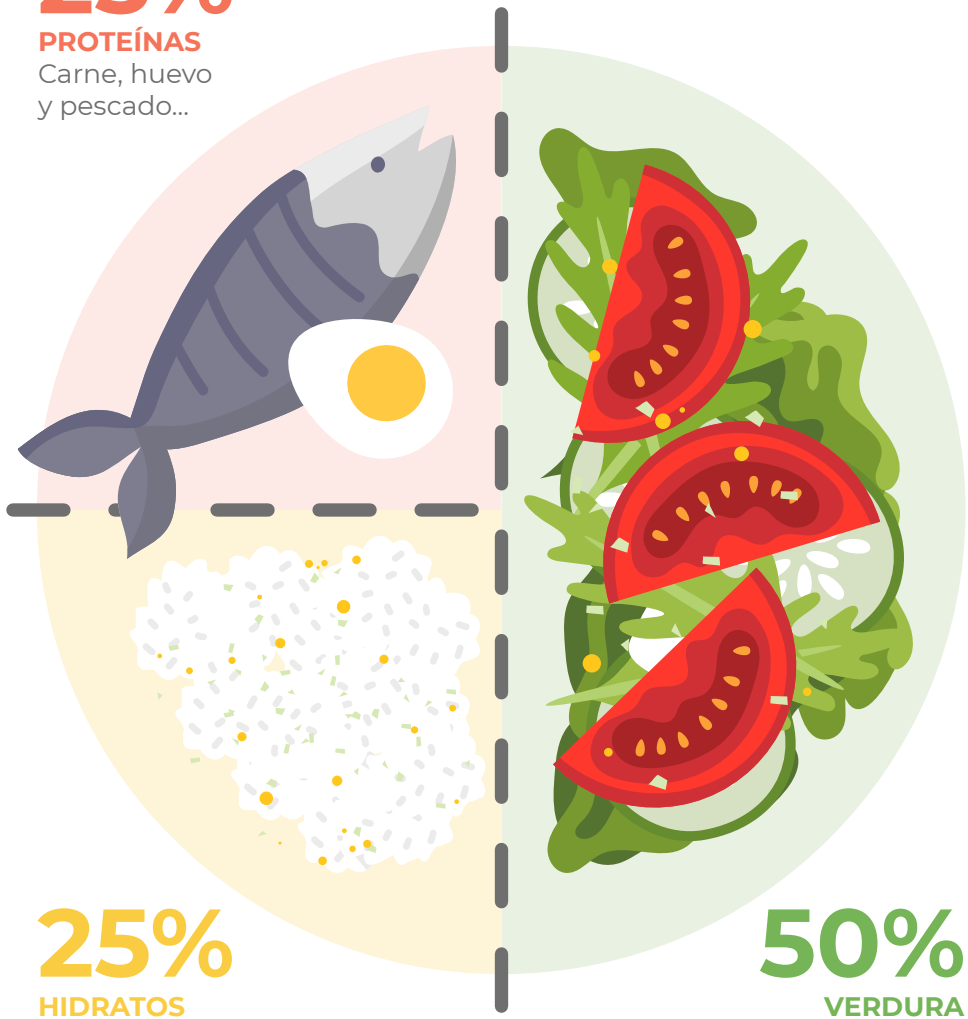
1. Selecciona brazo con presión arterial más elevada.
2. Retira prendas gruesas o que opriman.
3. Alinea el centro de la cámara con la arteria braquial.
4. Pantalla visible y brazo a la altura del corazón.

MAÑANA + TARDE
Antes de las comidas y medicación.
Hacer 3 tomas separadas por 1-2 minutos.
Registra los resultados.

2

Disfruta de una alimentación sana y equilibrada con el método del plato.

MÉTODO DEL PLATO



3

Realiza ejercicio físico para mantenerte en forma y cuidar tu salud.

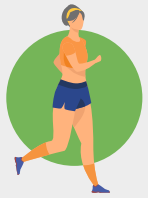
Realizar actividad física regularmente distribuida durante la semana es muy beneficioso para tu salud, incluso en períodos cortos de ≥10 minutos.

DURANTE LA SEMANA

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA
Ligera sudoración, aumenta la sensación de calor, el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún puedes hablar sin sentir que falta el aire. Por ejemplo:

- Caminar a paso ligero
- Pasear en bicicleta

150 minutos a la semana



ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA
Sensación de calor y sudoración más fuerte, ritmo cardíaco más elevado y cuesta hablar mientras se practica. Por ejemplo:

- Ir en bicicleta pedaleando rápidamente

75 minutos a la semana

COMBINACIÓN EQUIVALENTE

1 minuto de actividad vigorosa = **2** minutos de actividad moderada

2 VECES POR SEMANA

Fortalecimiento muscular y mejora de masa ósea (8-12 repeticiones por grupo muscular)

Mejora de la flexibilidad

4

Aprende a medirte la glucosa de manera correcta.

Autoanálisis de glucosa.

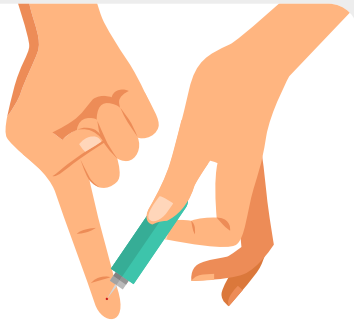
1

Lava las manos con agua y jabón y sécalas.

2

Inserta la tira en el medidor.

3



Pincha el dedo con la lanceta.

4

Mantén la mano colgando hacia abajo y exprime el dedo hasta que salga sangre.

5

Pon el dedo pinchado de manera que la gota de sangre se absorba en el medidor.

6

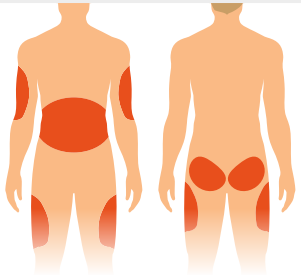
Sigue las instrucciones del medidor para obtener la medida de la glucemia.

5

Aprende a inyectarte la insulina de manera correcta.

Técnica de inyección de insulina.

1

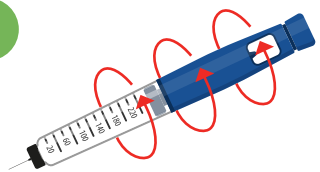


Elige el lugar de inyección.

2

Lávate las manos y el área de inyección con agua y jabón.

3



Si la insulina está turbia o mezclada, gírala entre las manos unas 20 veces.

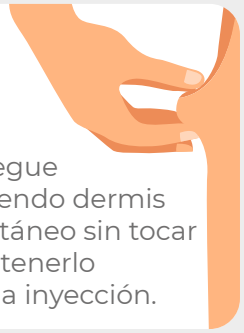
4

Marca 2-3 UI y presiona el botón para comprobar que funcione.

5

Marca la dosis indicada por tu médico.

6



Realiza un pliegue en la piel cogiendo dermis y tejido subcutáneo sin tocar músculo. Mantenerlo durante toda la inyección.

7

Espera 5-10 segundos antes de extraer la aguja y soltar el pellizco.

CÓMO CONSERVAR LA INSULINA

Guárdala refrigerada entre 2 y 8 °C hasta su fecha de caducidad

Si estás utilizando un bolígrafo, puede estar a temperatura ambiente (15-30 °C) de 4 a 8 semanas (como depende de la insulina utilizada, confírmalo con el equipo sanitario).

6

Mantén al día tu calendario personal de visitas y controles médicos.

Anota las fechas de tus próximos controles médicos para así conseguir un adecuado seguimiento de tu caso y un manejo estable de la patología.

Fecha	Tensión arterial Cada 3 meses	Frecuencia cardíaca Cada 3 meses	Peso Cada 3 meses	Analítica Cada 6 meses	Exploración pies Cada año	ECG Cada año	Fondo de ojo Cada 2 años
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							
..../..../.....							

7

Anota los valores de todas tus mediciones en casa.

Es importante que anotes todas las automediciones que realices en casa – ¡le serán muy útiles a tu médico!

Fecha	Tensión arterial		Frecuencia cardíaca	Peso	Nivel de glucosa	
	Mañana	Tarde			Objetivo	Resultado
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						
...../...../.....						

8

12 consejos para cuidar tus pies.

Inspecciona a diario los pies para detectar ampollas o callos

Inspecciona a diario el calzado en busca de cuerpos extraños

Usa calzado idóneo

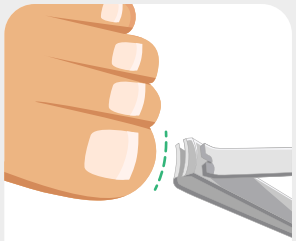
Acude a tu podólogo

Cambia calcetines y zapatos 2 veces al día

No camines sin calzado

No acerques los pies a fuentes de calor

No manipules tus callos ni durezas



Corta las uñas de forma recta

Lava tus pies a un máximo de 37° con jabón neutro

Sécalos bien y aplica crema hidratante

Habla con tu enfermera, médico o podólogo

9

Control de glucosa.

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Fecha	Desayuno		Comida		Cena	
	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)	Antes	Después (2h)
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						
... / ... /						

Autores

Anny A. Romero Secin
Médico familia y comunitaria.
Consultorio periférico Colloto.
CS Ventanielles. Oviedo, Asturias.

Paula Martínez Souto
Enfermera especialista en enfermería familiar y comunitaria.
Consultorio periférico Colloto.
CS Ventanielles. Oviedo, Asturias.

Con el aval de:

FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE DIABETES

Boehringer Ingelheim

DIA1084.022022