


Cómo debería controlar su diabetes

En la actualidad ha surgido un nuevo modelo de atención a las personas con diabetes que combina: las visitas en la consulta o domicilio con las visitas NO presenciales.

Este modelo permite:

 **Agilizar las visitas.**

 **Reducir tiempos de espera.**

 **Evitar el riesgo de infección por COVID u otros virus en las consultas.**

Este modelo se basa en intercalar las **visitas no presenciales** (por teléfono, mail o videoconferencias) con **visitas presenciales**, cuando sean necesarias.

Visita no presencial (telefónica, mail o videoconferencia)

Antes de la visita debe apuntar las siguientes mediciones:

 **Peso**

 **Medida Ambulatoria de la Presión Arterial (AMPA)**

 **Glucemia capilar**
(Si es recomendado previamente por su médico/enfermera).

No olvide que en la entrevista debe:

Antes

Reflexione sobre:

- ¿Ha cumplido lo pactado en la última consulta?
- ¿Cómo se encuentra físicamente?
- ¿Cómo se encuentra anímicamente?
- ¿Encuentra alguna dificultad para llevar a cabo el tratamiento o recomendaciones acordadas?
- ¿Le preocupa algo sobre su enfermedad o tiene alguna duda?
- ¿Qué objetivos le gustaría alcanzar?
- ¿Qué tecnología tendría disponible para poder contactar con su profesional de referencia (médico-enfermera): webcam, auriculares de audio...?
- ¿Prefiere estar solo o le gustaría que estuviera presente otra persona con usted?
- ¿Tiene a mano una lista actualizada de su tratamiento y recomendaciones a seguir?

Inmediatamente antes

- Prepare su ordenador, teléfono, video o audio.
- Prepárese usted mismo para la consulta: sitio tranquilo, cómodo, sin interrupciones y tenga los datos solicitados previamente).

Durante

- Explique el motivo de esta consulta con sus palabras y exprese sus dudas o las reflexiones que ha realizado anteriormente.
- Si no entiende algo, pregúntelo.
- Consensuar posibles cambios si es necesario para consultas sucesivas, cambios de tratamiento o recomendaciones a seguir con medicina/enfermería.

Después

- Leer los recursos e información para que le ha proporcionado su médico/enfermera.
- Leer un resumen de la consulta que le ha proporcionado su médico/enfermera.
- Contacte con sus profesionales de referencia si tiene alguna pregunta o problema.

Cuándo tendrá que ir al centro de salud



Extracción de sangre para los análisis.



Exploración de los pies.



Estudio del fondo de ojo.



Hacer un electrocardiograma.



Vacunar.



Revisión de un adecuado uso de glucómetro.



Revisión de la técnica de inyección (en caso de insulinas u otros medicamentos inyectables).



Si tiene alguna duda, llame a su equipo sanitario y ellos se pondrán en contacto con usted.