



## Cartilla "Amas + Vida"

**Automanejo de la diabetes mellitus**

**Por:** María Elisa Moreno Fergusson, Indira Enith Rodríguez Prieto, Juan David Gil Giraldo, Oscar Mauricio Casas Correa, Ana María Palacios, Betty Gisella Silva Morales, Luz Indira Sotelo Díaz, María Paula Deaza Fernández, Annamaria Filomena Ambrosio, José Camilo Segura Cortés

**Formato:** Digital

**ISBN:** 978-958-12-0658-2

**Facultad:** [Enfermería y Rehabilitación](#), [Open Access](#)

**DOI:** [10.5294/978-958-12-0675-9](#)

**Idioma:** Español

**Número de páginas:** 43

**Palabras clave:** [Autocuidado en salud](#), [Ejercicio](#), [Nutrición](#), [Salud pública](#)

\$

## Reseña del Producto

Automanejo para la salud AMAS+Vida, es una estrategia de atención interdisciplinaria, basada en el automanejo de la salud y en los lineamientos de la Federación Internacional de Diabetes, que tiene como propósito empoderar a las personas con diabetes mellitus tipo 2 (DM2) mediante el conocimiento de la enfermedad, el desarrollo de habilidades para el autocuidado, el monitoreo de la salud, la solución de problemas, la toma de decisiones y el apoyo social para lograr el control de la enfermedad. Consta de siete módulos educativos: generalidades de la diabetes, tratamiento farmacológico, actividad física, alimentación consciente y saludable, autovigilancia de la diabetes, afrontamiento de problemas y apoyo social.

## Información Adicional

- **Código topografico:** 613

## Tabla de contenido

### SALUD Y TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Conociendo a Luis y a María

¿Qué es la diabetes?

Tratamiento de la diabetes

Insulinoterapia

Tipos de insulina

Cuadro resumen tipos de insulina Administración de insulinoterapia Glucometría

Cuidados por complicaciones por la diabetes

### ACTIVIDAD FÍSICA

La progresión y la individualización

Tipos de ejercicio

Preparar la actividad física

Tabla de percepción del esfuerzo en ejercicio cardiovascular adaptada Escala de Borg

Seguimiento

Planeador mensual para la ejecución de ejercicio

Imágenes de progreso

Ejercicios recomendados

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUDABLE

¿Qué es el hambre?

Niveles de hambre

Alimentos saludables

Estrategia NOS AMAMOS

Tamaño de los platos

Diario de comidas

Comiendo rico

AFRONTAMIENTO

Sesión de relajación

Afrontar

Alternativas

FUENTES CONSULTADAS