



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

CARTILLA DE APRENDIZAJE

# **“HIPERTENSIÓN Y DIABETES MELLITUS TIPO 2- COMO CUIDARSE EN CASA”**





## MIS DATOS PERSONALES

Registre aquí sus datos de identificación y en el recuadro pegue su foto



MI NOMBRE ES \_\_\_\_\_

NACI EL DÍA \_\_\_\_\_

MI DIRECCIÓN ES \_\_\_\_\_

TENGO \_\_\_\_\_ AÑOS

MI NÚMERO DE TELÉFONO ES \_\_\_\_\_

**“Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de una caricia, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un cumplido honesto o el más mínimo acto de cuidado, todos los cuales tienen el potencial de cambiar la vida”**

**- Leo Buscaglia -**





# INTRODUCCIÓN

La presente cartilla **“HIPERTENSIÓN Y DIABETES MELLITUS TIPO 2- COMO CUIDARSE EN CASA”** contiene 6 módulos con información importante sobre los signos de alarma, manejo de las emociones y actitudes, estilos de vida saludable y el autocuidado en casa como factor fundamental de la calidad de vida y la prevención de complicaciones asociadas con las enfermedades crónicas.

En dos módulos se hace referencia al conocimiento sobre la enfermedad, los signos de alarma más importantes de cada una de estas enfermedades, como identificarlos oportunamente y de esta manera solicitar apoyo a personal capacitado en una institución de salud; se complementa con la información acerca de las complicaciones o riesgos que se pueden presentar en personas con hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2, así mismo, recordaremos cuales son los cuidados para prevenir dichas complicaciones.

Teniendo en cuenta que el ser humano es un ser holístico, más allá de las dolencias físicas no podemos olvidar los sentimientos y emociones, como base fundamental para adaptarse a los cambios producidos por la enfermedad crónica; razón por la cual se proponen mecanismos para afrontar los sentimientos y emociones negativas y de este modo superarlos de una manera acertada.

En los adultos con enfermedades crónicas el mantenimiento de la salud debe ser un compromiso personal, para mantener su salud física, mental y social. Todo esto se logra siguiendo las recomendaciones para una alimentación saludable, realizando rutinas de actividad física de acuerdo a las capacidades individuales, teniendo conocimientos claros sobre sus patologías y el autocuidado, de igual manera, manteniendo una comunicación asertiva con las personas del entorno, equipo de salud, amigos, familiares y contar con una red de apoyo le permitirán dar cumplimiento al tratamiento, mantener un nivel de bienestar y satisfacción en la vida diaria.

Por último, la actividad evaluativa tiene como objetivo conocer la adherencia que tiene cada uno de los pacientes frente al cuidado y manejo de su enfermedad, todos estos conocimientos reforzados por medio de esta cartilla educativa.

## OBJETIVO

Implementar intervenciones de enfermería en personas con hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 a través de una cartilla educativa que permita fortalecer las prácticas de autocuidado en casa.

En esta cartilla encontrará 6 módulos con información importante para su salud. Lo invitamos a leer y desarrollar cada una de las actividades propuestas

### MÓDULO

### ACTIVIDADES

1

Que tanto conoce sobre su enfermedad

2

Afrontar su enfermedad desde el manejo de sus sentimientos

3

Alimentación sana, un compromiso vital para mi salud

4

¡DISFRUTAR! Sea feliz manteniendo su salud

5

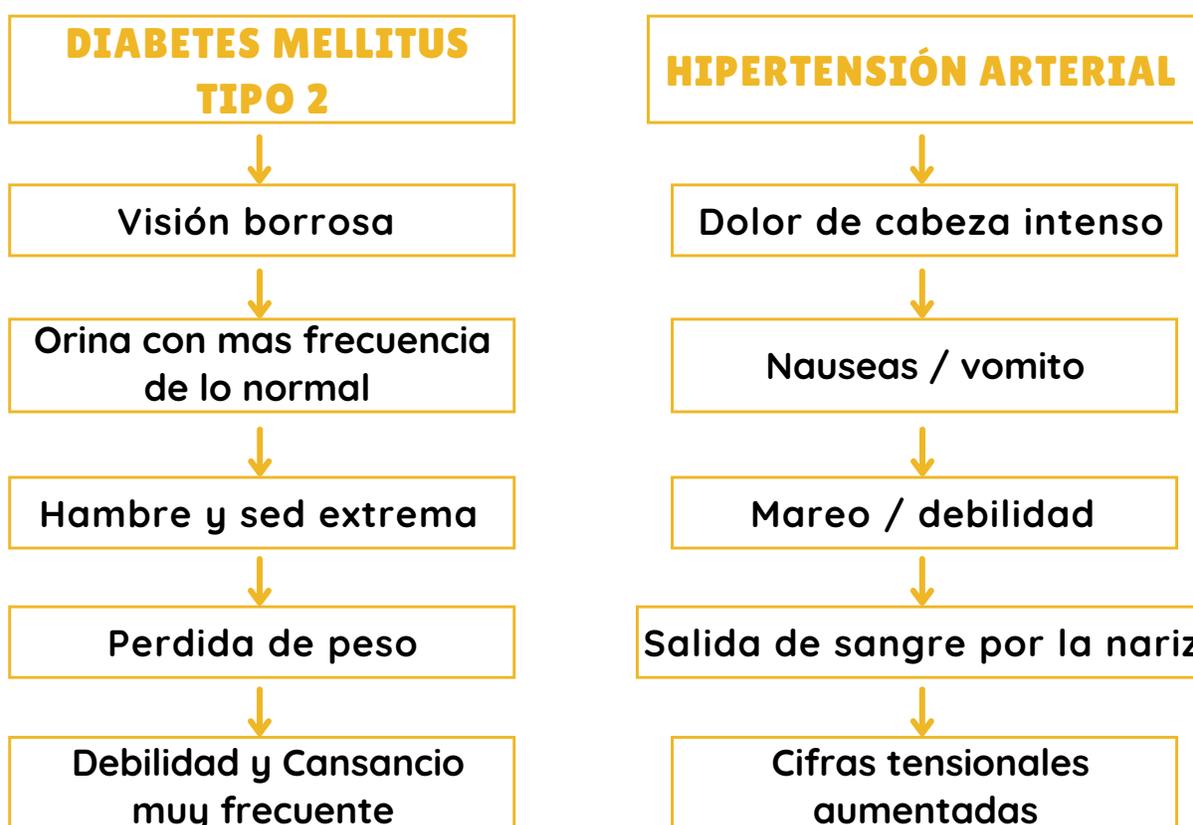
Es importante conocer las complicaciones y los cuidados que se debe tener si padece de Hipertensión Arterial y/o Diabetes Mellitus Tipo 2

6

La comunicación asertiva es primordial

## "QUE TANTO CONOCE SOBRE SU ENFERMEDAD"

Veamos cuáles son los signos de alarma más importantes de la Diabetes Mellitus Tipo 2 y la Hipertensión Arterial que necesita conocer para prevenir complicaciones futuras



### NOTA

Si presenta alguno de estos síntomas debe consultar al médico.

# MÓDULO 1



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

## ACTIVIDAD N° 1

De acuerdo a los signos de alarma revisados escriba los que usted ha presentado durante el proceso de su enfermedad:

✓
✓
✓
✓
✓

## ACTIVIDAD N° 2

En la siguiente sopa de letras encierre con un color las palabras que correspondan a los signos de alarma, luego marque con una x en el recuadro izquierdo las palabras encontradas

D	C	A	N	S	A	N	C	I	O
O	E	A	E	R	T	U	O	L	S
L	D	B	U	U	I	O	L	D	E
O	C	R	I	G	R	L	X	A	P
R	V	F	U	L	M	Y	Z	A	E
D	B	V	O	M	I	T	O	B	D
E	N	F	L	U	N	D	M	C	A
C	S	S	A	E	S	U	A	N	D
A	Z	R	A	I	O	X	R	D	I
B	A	W	S	R	P	W	E	I	D
E	J	E	T	R	Q	V	O	H	R
Z	L	P	I	E	R	U	D	G	E
A	O	O	Q	Z	S	T	E	F	P

### Palabras encontradas

- Cansancio
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Pérdida de peso
- Vomito
- Mareo
- Nauseas

# MÓDULO 2



## “AFRONTAR SU ENFERMEDAD DESDE EL MANEJO DE SUS SENTIMIENTOS”

Para este módulo vamos a tener en cuenta tres conceptos muy importantes.

### CULPA

- Según Fossum y Mason (1) es un sentimiento doloroso de arrepentimiento y responsabilidad por los actos de uno.

### IRA O ENOJO

- Según Dawn Huebner (2), define la parte positiva: es la forma en que nuestro cuerpo nos pone en alerta ante los problemas. La ira nos estimula, dándonos la energía que necesitamos para arreglar lo que está mal. También nos dice que La parte negativa de la ira: puede hacerse demasiado grande y descontrolarse en un abrir y cerrar de ojos.

### PROYECTO DE VIDA

- Según Gómez y Royo (3), plantean que el proyecto de vida es una construcción de la función reflexiva del yo, y que la meta del sujeto es garantizar su futuro, desde los imaginarios, la valoración que hace de la realidad y las preferencias personales.

(1) CHIMAL, Alejandra Moysén. Vergüenza y Culpa: Dos Sentimientos Encontrados. El Difícil Arte de Editar (Editorial) 2 The Difficult Art of Editing, 2003, vol. 11, no 1, p. 45-49. P. 46. Disponible en: <https://n9.cl/ykm08>

(2) VIGO ARROYO, María Visitación, et al. Las emociones básicas y la ira/[trabajo de fin de grado presentado por] Ma. Visitación Vigo Arroyo; tutor, D. Fernando Serrano Pelegrí. 2015. P. 31. Disponible en: [https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n\\_TFG\\_La%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n_TFG_La%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf)

(3) SUÁREZ-BARROS, Astrid Sofía; ALARCÓN VÁSQUEZ, Yolima; REYES RUIZ, Lizeth. Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?. 2018. P.509. Disponible en: [http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2489/Proyecto\\_vida\\_proceso\\_fin\\_medio\\_terapi\\_a.pdf?sequence=3](http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2489/Proyecto_vida_proceso_fin_medio_terapi_a.pdf?sequence=3)

# MÓDULO 2



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

## ACTIVIDAD N° 3

Con esta actividad se busca fortalecer la salud emocional modificando los aspectos negativos en positivos.

Para lograr lo anterior deberá seguir estas instrucciones:

Alistar una hoja, un esfero o lápiz y tijeras

- (1) En la hoja va a escribir que es lo que le produce sentimientos de enojo, culpa, malgenio o que es lo negativo de su vida.
- (2) Después de haber escrito o expresado esos sentimientos, va a coger la hoja y la va a cortar o romper.
- (3) Para finalizar va a cerrar los ojos y va a pensar en sentimientos positivos de su vida, escríbalos y péguelos en la pared de su habitación recomendable al frente de la cama.

## ACTIVIDAD N° 4

En el siguiente cuadro dibuje o si lo prefiere escriba su proyecto de vida.

## "ALIMENTACIÓN SANA, UN COMPROMISO VITAL PARA SU SALUD"

“Un exterior saludable comienza en tu interior”. Robert Urich



<https://contenidos.cruzverde.cl/tendencia/diet-a-dash-recomendaciones-de-alimentacion/>

¿Tiene diabetes mellitus?  
Tenga en cuenta las  
siguientes recomendaciones  
para su alimentación

- Limitará alimentos con altos contenidos de azúcar
- Comerá porciones pequeñas a lo largo del día
- Prestará atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume
- Consumirá gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales
- Usará menos sal

¿Tiene hipertensión arterial?  
Tenga en cuenta las siguientes  
recomendaciones para su  
alimentación

- Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales
- Comerá pescado, aves y carnes magras
- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
- Reducirá las bebidas alcohólicas



<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/10-consejos-para-una-alimentacion-saludable-nid1927092>

## ACTIVIDAD FÍSICA

Realice ejercicio aeróbico de moderada intensidad, este incluye actividades como montar en bicicleta, caminar, nadar, bailar o movimientos rítmicos repetidos, como los de la gimnasia o los aeróbicos (diez veces cada ejercicio). Si su situación de salud no lo permite, realice caminatas cortas.



<https://www.milenio.com/content/salud-y-nutricion/practicas-saludables-para-una-adeuada-funcion-del-corazon>

El ejercicio debe hacerse por lo menos 150 minutos por semana, debe evitar que el pulso se eleve demasiado durante la actividad física, teniendo una intensidad moderada (70% de la FC máxima) es decir, entre 90 y 130 latidos por minuto.

## ACTIVIDAD N° 5

En las siguientes casillas coloque los alimentos que usted cree son recomendados para cada una de las comidas de acuerdo con su situación de salud:

### DESAYUNO

---

---

---

### MERIENDA (Onces)

---

---

---

### ALMUERZO

---

---

---

### MEDIA TARDE

---

---

---

### CENA

---

---

---

## "¡DISFRUTAR! SEA FELIZ MANTENIENDO SU SALUD"

### Tips

para fomentar el bienestar y la satisfacción en su vida.

- Promueva su autonomía y autocuidado teniendo en cuenta aspectos importantes como dieta, actividad física y tratamiento prescrito.
- Establezca relaciones sociales con redes de apoyo (EPS, grupos) y personas cercanas (amigos, vecinos y familia).
- Desarrolle habilidades de comunicación y confianza en sí mismo expresando sentimientos, siendo resiliente y demostrando empoderamiento frente a situaciones de la vida y con las personas que lo rodean como familia, amigos o equipo de salud.
- Desarrolle actividades que le generen confort como música, terapia, lúdico recreativas, pintura, terapia de relajación y ejercicio.



<https://www.freejpg.com.ar/istocksim/1071748512?s=1>

# MÓDULO 4



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

## ACTIVIDAD N° 6

En el siguiente espacio represente mediante un dibujo o una fotografía actividades que recuerde haber realizado con su familia o amigos que le hayan generado sentimientos de felicidad y satisfacción de su vida.

En el siguiente espacio represente mediante un dibujo o recorte de revista o periódico actividades que le gustaría realizar con su familia o amigos que le generen felicidad y satisfacción en su vida.

**"ES IMPORTANTE CONOCER LAS  
COMPLICACIONES Y LOS CUIDADOS QUE SE DEBE  
TENER SI PADECE DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL  
Y/O DIABETES MELLITUS"**

**COMPLICACIONES**

Perdida de la visión



<https://bit.ly/3h3SpOH>

Insuficiencia cardiaca



<https://bit.ly/3xzEBSI>

Enfermedad renal



<https://bit.ly/3cVEb0V>

Accidente  
cerebrovascular



<https://bit.ly/3zlxmtq>

**CUIDADOS**

Dieta baja en sal



<https://bit.ly/3zFA6HY>

Dejar de fumar y beber



<https://bit.ly/2SNA4Ny>

Realizar actividad física



Adultos  
30 min/día  
<https://bit.ly/3gEgrk5>

Controlar el peso corporal



<https://bit.ly/3zzA6ZU>

Seguir tratamiento  
farmacológico



<https://bit.ly/3gReKi4>

**HIPERTENSION  
ARTERIAL**



<https://bit.ly/3wL6gjd>

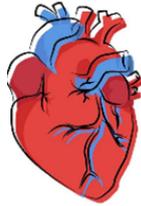
## COMPLICACIONES

↓  
Ceguera



<https://bit.ly/2SOeF6T>

Enfermedad cardiaca



<https://bit.ly/3cXEZCj>

Derrame cerebral



<https://bit.ly/3zGbvCG>

Enfermedad renal



<https://bit.ly/3xASmjL>

Amputaciones  
parciales



<https://bit.ly/3wK4krr>

## CUIDADOS

↓  
Alimentación saludable



<https://bit.ly/3wLvXKa>

Realizar actividad física



<https://bit.ly/2SGSqQs>

Higiene y cuidado de los pies  
(Calzado)



<https://bit.ly/3xBrxfr>

Control y tratamiento  
farmacológico según  
orden medica



<https://bit.ly/3cWC1xT>

## DIABETES MELLITUS



<https://bit.ly/3vPIRNK>

## ACTIVIDAD N° 7

En la siguiente tabla vamos a organizar las actividades para el cuidado de su enfermedad, los recursos requeridos y definir cuáles son las complicaciones que se evitan si se cumple con los cuidados necesarios para el mantenimiento de la salud.

MES:		
<b>CUIDADO/ACTIVIDAD</b>	<b>ELEMENTOS NECESARIOS</b>	<b>COMPLICACIONES QUE EVITO</b>
Ej: Aseo diario de los pies en personas con diabetes mellitus	Crema hidratante, cortaúñas, lima y toalla	heridas que no sanan y que pueden provocar infecciones y hongos.

## " LA COMUNICACIÓN ES PRIMORDIAL "

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones de una manera libre, clara y sencilla, comunicándonos en el momento justo y a la persona indicada; aún más, es una conducta que nos permite defender los derechos de cada quien sin agredir ni ser agredidos (4).



<https://bit.ly/2UG9Tc6>

Recuerde que a la hora de afrontar situaciones podemos adoptar varias actitudes que nos ayudarán a mejorar la relación con los demás

<b>PASIVO</b>	→	No hace nada, le es indiferente.
<b>AGRESIVO</b>	→	Se enfada y actúa.
<b>ASERTIVO</b>	→	comprende la situación y actúa.

## ACTIVIDAD N° 8

A continuación, va a encontrar un cuadro con 3 situaciones diferentes. Con la información brindada anteriormente usted escribirá cuál es su actitud (pasivo, agresivo, asertivo) frente a cada situación y cuál sería la actitud o conducta correcta para cada una de ellas.

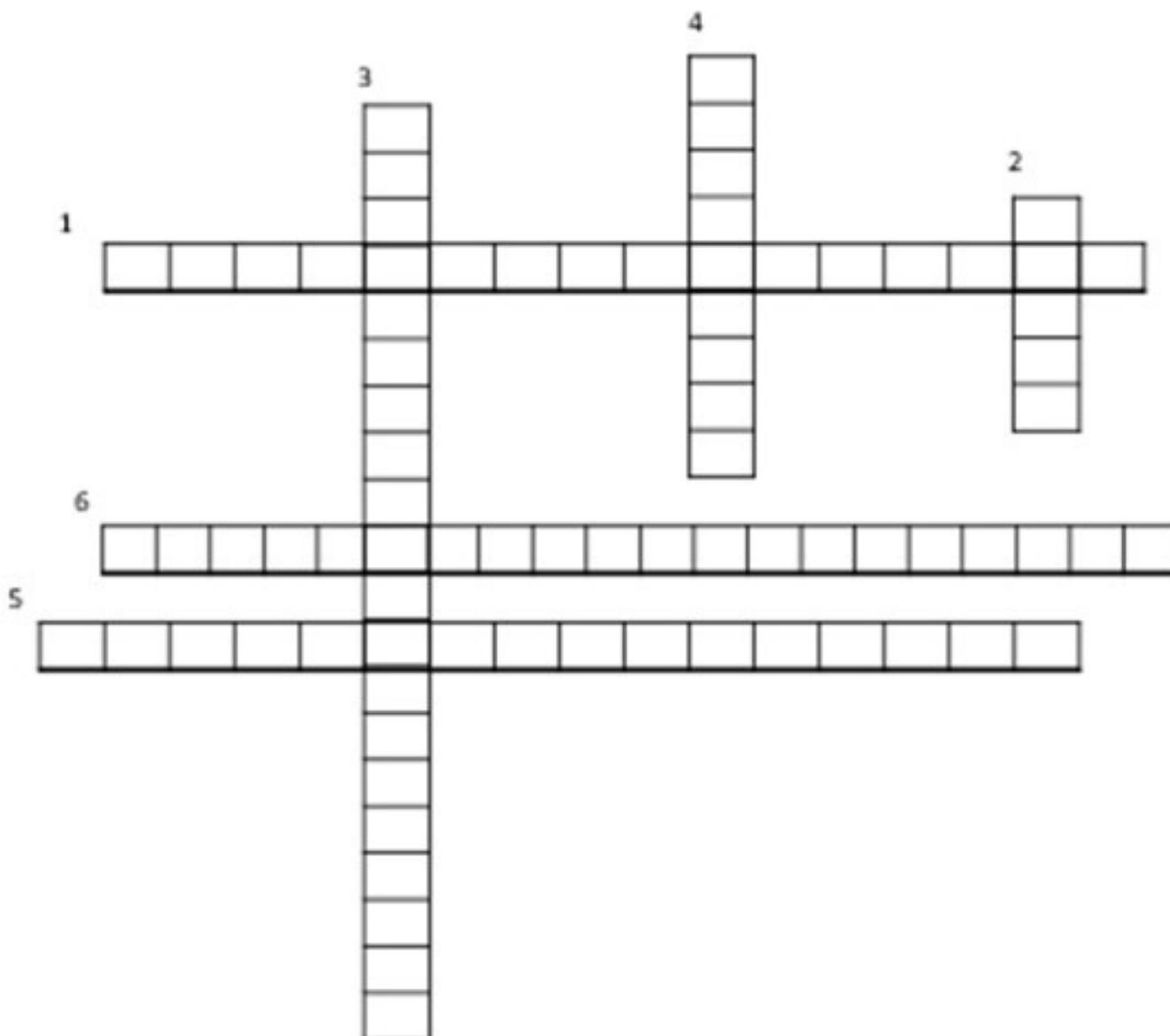
El objetivo de esta actividad es desarrollar la comunicación asertiva, empatía y respeto con el fin de mejorar las relaciones personales.

SITUACIÓN	DESCRIBA LA ACTITUD QUE USTED ADOPTA	DESCRIBA LA ACTITUD O CONDUCTA QUE CONSIDERA CORRECTA
Se encuentra en un restaurante y le sirven un plato con la comida fría.		
Se encuentra en un parqueadero y necesita salir con urgencia, pero el conductor de adelante esta estacionado y no le permite pasar.		
Tiene una cita médica programada y 2 horas después el medico aún no lo ha atendido.		



## EVALUACIÓN ¿QUÉ APRENDIMOS HOY?

Después de un corto camino de aprendizaje con la ayuda de la cartilla, queremos saber si la información fue clara, en el crucigrama encontraremos unos enunciados que tienen como fin dar pistas para que se completen las casillas.





## **HORIZONTALES:**

- (1) Es el aumento de los niveles de azúcar en sangre
- (5) Es un cuidado importante en las personas con diabetes
- (6) Es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones de manera libre, clara y sencilla

## **VERTICALES:**

- (2) Es un sentimiento doloroso de arrepentimiento y responsabilidad por los actos de uno
- (3) Es el aumento de las cifras en la presión arterial
- (4) Es la dieta recomendada en las personas con hipertensión arterial

“Siempre hay que encontrar el tiempo para agradecer a las personas que hacen una diferencia en nuestra vida”

- John f. Kennedy -

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**



## BIBLIOGRAFÍA

- CHIMAL, Alejandra Moysén. Vergüenza y Culpa: Dos Sentimientos Encontrados. El Difícil Arte de Editar (Editorial) 2 The Difficult Art of Editing, 2003, vol. 11, no 1, p. 45-49. Disponible en: <https://n9.cl/ykm08>
- Cómo mejorar la gestión del tiempo. Organización y Manejo del tiempo. Disponible en: <https://marketerosdehoy.com/emprendedores/gestion-del-tiempo/>
- Guías ALAD sobre el Diagnóstico, Control y Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 con Medicina Basada en Evidencia Edición 2019 Disponible en: [https://revistaalad.com/guias/5600AX191\\_guias\\_alad\\_2019.pdf](https://revistaalad.com/guias/5600AX191_guias_alad_2019.pdf)
- INCAE BUSINESS SCHOOL. Siete claves para desarrollar una comunicación asertiva. Marzo 2016. Disponible en: <https://www.incae.edu/es/blog/2016/03/03/siete-claves-para-desarrollar-una-comunicacion-asertiva.html>
- JIMÉNEZ NAVASCUÉS, María Lourdes; ORKAIZAGUIRRE GÓMARA, Aintzane; BIMBELA SERRANO, María Teresa. Estilo de vida y percepción de los cuidados en pacientes crónicos hipertensos y diabéticos. Index de enfermería, 2015, vol. 24, no 4, p. 217-221. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113212962015000300006&script=sciarttext&lng=pt>
- MORAGA ROJAS, Cristiam. Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial. Revista Costarricense de Cardiología, 2008, vol. 10, no 1-2, p. 19-23. Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-41422008000100004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41422008000100004)
- Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-41422008000100004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41422008000100004)
- SUÁREZ-BARROS, Astrid Sofía; ALARCÓN VÁSQUEZ, Yolima; REYES RUIZ, Lizeth. Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?. 2018. P.509. Disponible en: [http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2489/Proyecto\\_vida\\_proceso\\_fin\\_medio\\_terapia.pdf?sequence=3](http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2489/Proyecto_vida_proceso_fin_medio_terapia.pdf?sequence=3)
- VIGO ARROYO, María Visitación, et al. Las emociones básicas y la ira/[trabajo de fin de grado presentado por] Ma. Visitación Vigo Arroyo; tutor, D. Fernando Serrano Pelegrí. 2015. P. 41. Disponible en: [https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n\\_TFG\\_Las%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf](https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6989/1/Vigo%20Arroyo%2C%20Visitaci%C3%B3n_TFG_Las%20emociones%20b%C3%A1sicas%20y%20la%20ira.pdf)
- 5 técnicas para entrenar tus habilidades sociales. Psicología social y relaciones personales. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/social/tecnicas-entrenar-habilidades-sociales>



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

**Cartilla elaborada como recurso educativo en  
trabajo de grado: “IMPLEMENTACIÓN DE UNA  
INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA DE AUTOCUIDADO  
EN PERSONAS CON ENFERMEDAD CRÓNICA EN LOS  
MUNICIPIOS DE FLANDES - TOLIMA, TOCAIMA-  
CUNDINAMARCA Y LA PLATA- HUILA”**

**Estudiantes:**

**María Alejandra Ceballos Ramón**

**Luz Marily León Jaramillo**

**Valentina López Moreno**

**Docente asesor: Gloria Naidú Cuevas Rodríguez**

**Universidad de Cundinamarca**

**Girardot, junio de 2021**