



AULA VIRTUAL

4. CUÍDATE



Avalado por





Autores

Dra. Elena García Fernández. Médico especialista en Endocrinología y Nutrición.

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.

Universidad Complutense. Madrid.

Dr. Juan Francisco Merino Torres. Médico especialista en Endocrinología y Nutrición.

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario La FE. Valencia

Universidad de Valencia.



Cuídate eres el protagonista

- ❑ Los sistemas de monitorización continua y flash de glucosa abren un nuevo mundo de oportunidades para el automanejo de la diabetes.
- ❑ Presentamos una serie de links a vídeos formativos que sirven de apoyo visual a algunos temas explicados con anterioridad.
- ❑ Presentamos también links a blogs y páginas web escritas por pacientes con diabetes expertos en el manejo de las Tecnologías aplicadas a la Diabetes. Su visión de los distintos sistemas, más cercana para el paciente por tratarse de usuarios de los mismos, es complementaria a lo explicado aquí y enriquece la información del módulo.



Índice

- ☐ 1. Links a vídeos, blogs o páginas web de interés.
- ☐ 2. Apps que incluyen calculador de bolos.
- ☐ 3. Bibliografía
- ☐ 4. Glosario de Términos



1. LINKS A VÍDEOS, BLOGS, PÁGINAS WEB y CUENTAS TWITTER DE INTERÉS



Avalado por





Links a vídeos sobre técnicas de colocación, retirada o calibración de los sensores

❑ Freestyle libre 2®:

- Definición: <https://youtu.be/ZcwuvB1rMlg>
- Libre View: <https://youtu.be/ZYV6imLpTtQ>
- Inserción: <https://www.youtube.com/watch?v=fS1aI0TH8zI>
- Retirada: <https://www.youtube.com/watch?v=wx3ALEAO9bc>

❑ Dexcom G6®:

- Inserción: <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/dexcomvideos/G6+OUS+App+Videos/Spanish/LBL016412+G6+OUS+Sensor+Insertion+video+SPANISH.mp4>

❑ Guardian™ Sensor 3:

- Inserción: <https://www.youtube.com/watch?v=baKrr77hMK4>

❑ GlucoMen Day®:

- Inserción: <https://www.youtube.com/watch?v=9ulyDna-D8s>
- Retirada: <https://www.youtube.com/watch?v=0Z51RGnQAyo>
- Calibración: <https://www.youtube.com/watch?v=Pj3ORKI3gOk>



Links a videos sobre flechas de tendencia/alarmas

❑ Freestyle libre 2®:

- <https://www.youtube.com/watch?v=awf9xUw1N2o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=m7ZEETAN1-o>

❑ Dexcom G6®: <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/dexcomvideos/G6+OUS+App+Videos/Spanish/LBL016415+G6+OUS+In-app+Videos+-+Treatment+Decisions+SPANISH+mgdL.mp4>

Links a videos sobre cómo realizar la interpretación retrospectiva de los datos sensados

❑ Canal Youtube Hospital 12 de Octubre. Madrid.

- <https://youtu.be/JHMsl0tT5X8>



❑ Vídeo de Abbott®. Interpretación informes de Libreview.

- https://www.youtube.com/watch?v=ZcwuvB1rMlg&feature=emb_rel_pause



Links a blogs, páginas web y cuentas Twitter

- ❑ Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición



<https://www.seen.es>

@sociedadSEEN

@diabeteSEEN

- ❑ Sociedad Española de Diabetes



<https://www.sediabetes.org>

@SEDiabetes

- ❑ Federación Española de Diabetes



<https://fedesp.es>

@FEDE_Diabetes

- ❑ DiaTribe



<https://diatribe.org>

@diaTribeNews

- ❑ Diabeweb



<https://www.diabeweb.com>

@diabeweb



Links a blogs, páginas web y cuentas Twitter

- ☐ Reflexiones de un Jedi Azucarado

 <https://jediazucarado.com>

- ☐ Republika diabetes

 <https://republikadiabetes.com>

- ☐ Siendo célula beta

 <http://siendocelulabeta.com>

- ☐ Diabetestipo1

 <https://diabetestipo1.es>

- ☐ Beyond Type 1

 <https://es.beyondtype1.org/>



2. APPS QUE INCLUYEN CALCULADOR DE BOLOS



Avalado por





mySugr

- Control de la diabetes mediante un diario que ayuda a manejar la glucemia, controlar la alimentación, carbohidratos, medicamentos, peso y HbA_{1c}, entre otros parámetros de forma lúdica
- Tiene calculador de bolos
- Se conecta con algunos glucómetros/MCG

SocialDiabetes

- Control de la diabetes mediante un diario que ayuda a manejar la glucemia, controlar la alimentación, carbohidratos, medicamentos, peso y HbA_{1c}
- Tiene calculador de bolos
- Se conecta con algunos glucómetros/MCG



Diabetes:M

- Control de la diabetes mediante un diario que ayuda a manejar la glucemia, controlar la alimentación, carbohidratos, medicamentos, peso y HbA_{1c}
- Tiene calculador de bolos
- Permite cálculos con las flechas de tendencia de los dispositivos de MCG

DualBolus

- Cálculo de dosis de insulina
- Permite el cálculo del bolus dual o extendido a partir de las cantidades de hidratos de carbono, grasas y proteínas



3. BIBLIOGRAFÍA



Avalado por





Bibliografía

- ❑ Aleppo G, et al. Journal of the Endocrine Society.2017; 1(12): 1445–1460.
- ❑ Berg AK, et al. Pediatr Diabetes 2018;19:733–740.
- ❑ Englert K, et al. J Diabetes Sci Technol. 2014;8:745–751.
- ❑ Feig DS, et al. Lancet 2017;390:2347–2359.
- ❑ Freckmann G, et al. Different Meals Journal of Diabetes Science and Technology.2007;1(5): 695-703.
- ❑ Kamann S, et al. Journal of Diabetes Science and Technology 2018;12(3):630–633
- ❑ Laffel LM, et al. J Endocrine Soc. 2017;20:1461-1476.
- ❑ Lin Y, et al. DiabetesJournal of the Endocrine Society. Nov 2019. doi: 10.1210/jendso/bvz005
- ❑ McNichol L, et al. Wound Ostomy Continence Nurs. 2013;40:365–380; quiz E361–E362
- ❑ Messer LH, et al. Diabetes Technol & Therapeutics.2018; 20(2):S254-264.
- ❑ Monnier L. Diabetologia, 3.^a ed. 2021 Elsevier España, S.L.U. ISBN: 978-84-9113-675-0 eISBN: 978-84-9113-785-6.
- ❑ Pettus J, Edelman SV. J Diabetes Sci Technol. 2017;11:138-147.
- ❑ Ponder S, McMahon KL. Sugar surfing. How to manage type 1 diabetes in a modern world. Mediself Press. 2015.
- ❑ Ziegler R, et al. Journal of Diabetes Science and Technology. 2019;13(4):763–773.



4. GLOSARIO DE TÉRMINOS



Glosario

- ❑ **Flechas de velocidad de cambio/tendencia:** Indicadores de la dirección y la velocidad de cambio de los niveles de glucosa.
- ❑ **Alerta:** Una alerta advierte de una situación que requiere su atención y a la que se debe responder o frente a la cual se debe realizar una acción adecuada.
- ❑ **Hipercorrección de una hiperglucemia:** Ingesta de una cantidad excesiva de hidratos de carbono para corregir una glucemia igual o menor de 70 mg/dl.
- ❑ **Paciente frágil:** Persona que por condicionantes propios (edad, polipatología, evento invalidante) o del entorno (pobreza, soledad, etc) se muestra más vulnerable a la enfermedad o se recupera con mayor dificultad de ella.
- ❑ **≥:** Igual o mayor.
- ❑ **>:** Mayor.
- ❑ **<:** Menor.
- ❑ **Efecto P.I.S.A:** Pressure Induced Sensor Attenuation Effect. Valores artificialmente bajos de glucosa que ocurren cuando el sensor se comprime contra el tejido muscular. Ocurre cuando se duerme apoyado sobre la zona donde está colocada el sensor.
- ❑ **Lipohipertrofia:** Es un engrosamiento, lesión, bulto o alteración del tejido subcutáneo.



¡Muchas gracias!



Avalado por

