



Fortalecimiento del cuidado de la diabetes: Estrategias para el manejo de cetonas en entornos ambulatorios

Guía de conversación clínica para profesionales de la salud

Este recurso capacita a los profesionales de la salud para reconocer el riesgo de cetonas y mantener conversaciones efectivas sobre cómo detectarlas, controlar los niveles elevados de cetonas y prevenir la cetoacidosis diabética (CAD), lo que ayuda a las personas con diabetes a fortalecer su confianza y sus habilidades de autocontrol.

→ Comprensión de las cetonas

¿Qué son las cetonas?

Las cetonas se forman cuando el cuerpo descompone la grasa en lugar de los carbohidratos para obtener energía, generalmente debido a una insuficiencia de insulina. Los niveles elevados de cetonas pueden provocar cetoacidosis diabética (CAD), una complicación grave y potencialmente mortal para las personas con diabetes.

¿Qué es la cetoacidosis diabética?

La cetoacidosis diabética se produce cuando la sangre se vuelve peligrosamente ácida debido a niveles elevados de cetonas.

Los síntomas incluyen:

- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal
- Respiración fuerte
- Conciencia alterada

¿Quiénes están en riesgo?

La cetoacidosis diabética puede presentarse en cualquier persona con diabetes, a cualquier edad. Prioriza las conversaciones sobre el control de cetonas con las personas que presentan factores de riesgo más elevados para la cetoacidosis diabética, con el fin de apoyar una gestión proactiva.

Por qué importa

El reconocimiento precoz y un plan claro ayudan a las personas a actuar a tiempo, reducir el miedo y prevenir emergencias por cetoacidosis diabética. **Las medidas proactivas que se toman hoy protegen la salud a largo plazo y permiten que las personas prosperen con la diabetes, en lugar de simplemente manejarla.**

Factores de riesgo aumentados para la cetoacidosis diabética

Control glucémico:

- Glucemia subóptima
- Dosis de insulina omitidas o incorrectas
- Insulina caducada
- Fallos en los sistemas de infusión para usuarios de bombas de insulina

Medicamentos:

- SGLT*i*
- Inhibidores de puntos de control inmunitarios

Estado de salud:

- Embarazo
- Enfermedad o infección
- Deshidratación
- Presencia de trastornos de salud mental

Estilo de vida:

- Ayuno (religioso o médico)
- Consumo frecuente de alcohol o sustancias

Datos demográficos e historia:

- Episodios anteriores de cetoacidosis diabética
- Niños pequeños y adultos mayores
- Adolescentes/adultos jóvenes en transición hacia la independencia
- Personas en entornos de cuidado supervisado (escuela, residencia de ancianos, etc.)

Factores socioeconómicos:

- Acceso limitado a la atención y a los recursos.
- Incapacidad para costear los medicamentos

→ Iniciadores de conversación y estrategias de participación

Preguntar ¿Qué has oído sobre las cetonas y qué tan familiarizado estás con la idea de tener un plan para controlarlas?

Compartir Las cetonas se forman cuando el cuerpo utiliza grasas en lugar de carbohidratos como fuente de energía. Cuando aumentan los niveles de cetonas, la sangre se vuelve demasiado ácida, lo que puede provocar cetoacidosis diabética, también conocida como CAD. Controlar los niveles de cetonas y saber qué hacer cuando están elevados te ayudará a mantenerte a salvo y a prevenir la cetoacidosis diabética.

→ Cuándo y cómo comprobar la presencia de cetonas

Preguntar Al principio, comprobar si hay cetonas puede resultar confuso, y eso es muy común. ¿Qué tan familiarizado estás con saber cuándo y cómo comprobar la presencia de cetonas? Dado que los niveles de cetonas pueden aumentar antes de que aparezcan los síntomas, es importante comprobar cuándo se está en riesgo, incluso si no se presentan síntomas. ¿Qué suministros tienes en casa? Podemos revisar un plan juntos para asegurarnos de que estés preparado.

Mirando hacia el futuro:

Las tecnologías de monitorización continua de cetonas podrían ampliar las opciones futuras para la monitorización de cetonas.

Puntos clave a revisar:

Comprueba tus niveles de cetonas cuando:

- Te sientas mal o tengas síntomas como náuseas, vómitos, dolor abdominal, confusión o dificultad para respirar.
- Experimentes niveles de glucosa en sangre ≥ 250 mg/dL durante más de 2 horas (considera umbrales más bajos según factores individuales).
- Ayunes por motivos religiosos o médicos
- Tomas ciertos medicamentos como los inhibidores de SGLT

Cómo comprobarlo:

- Medidores de cetonas en sangre (los más precisos, especialmente durante una enfermedad)
- Tiras reactivas para cetonas en la orina

→ Control de cetonas elevadas

Preguntar ¿Qué tan familiarizado estás con las situaciones que pueden aumentar tu riesgo de desarrollar cetonas y qué medidas debes tomar si tus niveles de cetonas están elevados? Repasemos esto juntos.

Puntos clave a revisar:

- Los niveles de cetonas pueden aumentar durante una enfermedad, si se omiten dosis de insulina, por deshidratación, ayuno o al tomar ciertos medicamentos para la diabetes, como los inhibidores de la tirosina quinasa Glucémica (SGLT).
- No se debe interrumpir el tratamiento con insulina a menos que te lo indique tu equipo de atención médica o que esté incluido en tu plan de tratamiento, ya que suspender la insulina aumenta el riesgo de desarrollar cetonas.
- Se recomienda tener insulina de acción prolongada sin caducar como reserva si se utiliza una bomba de insulina.
- Dosis de insulina de acción prolongada y de acción rápida que pueden utilizarse para corregir la elevación de los niveles de cetonas.
- Si es necesario realizar ajustes adicionales en la medicación, incluyendo la interrupción temporal de un inhibidor de SGLT2 si corresponde.

Incluye detalles sobre el manejo de cetonas en el resumen de la historia clínica electrónica (HCE) posterior a la consulta para garantizar la continuidad de la atención y el apoyo para futuras visitas.

CONSEJO PROFESIONAL

Elaboren juntos un plan individualizado para el manejo de cetonas que fomente una acción clara y segura.

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| ■ Cuándo comprobar las cetonas | ■ Cómo ajustar la insulina | ■ Qué líquidos beber | ■ Cuándo y cómo pedir ayuda |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|

Accede a un ejemplo de plan de manejo de cetonas en diabetes.org/Cetonas. ●

