

RECOMENDACIONES GENERALES

# GUÍA BÁSICA

## EN LA DIABETES TIPO 2

medi+quo

# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

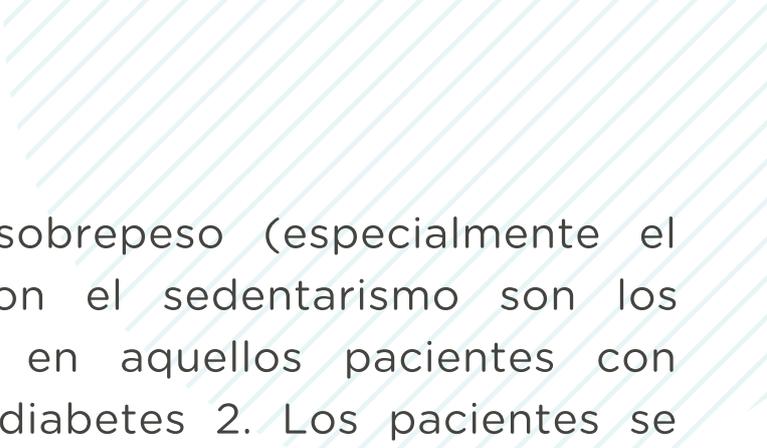
La diabetes mellitus es un trastorno metabólico que produce un aumento de la glucosa (azúcar) en la sangre. Esto sucede porque nuestro organismo no es capaz de producir o de usar de forma adecuada la propia insulina.

En el caso de la diabetes tipo 2, se trata una enfermedad crónica que surge cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce (insulinorresistencia) y el páncreas fracasa al intentar producir más insulina para compensarlo.

La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre, ayudando a descender a valores normales. Cuando este mecanismo falla aparece la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

El diagnóstico se realiza con análisis de sangre relativamente económico y sencillo cuando los valores de azúcar en sangre son mayores a 126 mg/dl.

La diabetes tipo 2 representa el 90% de los tipos de diabetes. Otro parámetro que indica el riesgo de padecer complicaciones es la Hemoglobina Glicosilada (HbA1C). Se mide en sangre y su valor es un porcentaje. Da una idea del control de la glucemia en los últimos 3 meses. La diabetes está bien controlada si esta es inferior al 7%.



La presencia de obesidad o sobrepeso (especialmente el sobrepeso abdominal) junto con el sedentarismo son los factores de riesgo principales en aquellos pacientes con predisposición para desarrollar diabetes 2. Los pacientes se están viendo cada vez en edades más jóvenes, lo cual es una alarma para la Organización Mundial de la Salud. La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición.

Los síntomas de la diabetes 2 aparecen cuando ya hay gran deterioro y avance de la enfermedad, manifestándose muchas veces por los síntomas de las complicaciones. Por eso es fundamental el chequeo periódico de la glucemia, y evitar los factores de riesgo.

Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma más solapados en los pacientes con diabetes tipo 2. En aquellos que no realizan controles frecuentes, suelen diagnosticarse sólo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Los adultos con diabetes tienen un riesgo 3 veces mayor de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementa el riesgo de úlceras de los pies, infección y, en última instancia, amputación.

La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo.

La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.

La diabetes varía según la región, el promedio a nivel mundial afecta aprox al 10% de la población.

## PREVENCIÓN

Está demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición.

Se debe alcanzar y mantener un peso corporal saludable, mantenerse activo físicamente: al menos 150 minutos de actividad regular de intensidad moderada a la semana.

Consumir una dieta saludable, que evite el azúcar y las grasas saturadas.

Debemos evitar alimentos procesados, gaseosas y comidas rápidas. Siempre se sugiere evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, también presentes en la diabetes.

# TRATAMIENTO

Para el tratamiento de la DM2 es imprescindible combinar la medicación, la alimentación y ejercicio y los controles de azúcar.

Actualmente se dispone de un número importante de fármacos que no solo intentan mantener la glucemia en rango, sino que a su vez procuran generar un beneficio cardiovascular y renal.

El tratamiento inicial de elección es la metformina. Es un tratamiento oral y suele ser bien tolerado con bajo riesgo de tener bajadas de azúcar (hipoglicemia).

DIETA Y EJERCICIO

AUTOCONTROLES

TRATAMIENTO  
(Pastillas/Insulina)

Es importante conocer que la diabetes es una enfermedad progresiva, que con los años presenta menor producción de insulina requiriendo el ajuste del tratamiento en forma frecuente, adicionando nuevos fármacos, con el objetivo de mantener el tiempo en rango (70% de nuestro día en valores entre 70 y 180 mg/dl). Incluso el agregado de insulina en forma intermitente o permanente.

El hecho de iniciar el uso de insulina no habla de tener una enfermedad más severa o grave, sino de un cuadro con menor producción de insulina propia donde debemos suplementar para evitar la hiperglucemia.

Hay que recordar que esta es la principal causa de las complicaciones. Otros cuidados fundamentales son el control de la tensión arterial y el tratamiento indiscutido del colesterol.

## **¿Cómo debe ser mi alimentación?**

La alimentación que se propone a la persona con diabetes tiene que ser la más parecida a la alimentación variada y equilibrada, que se recomienda al resto de población. Con la particularidad que, en caso de obesidad, la pérdida de peso va a ser una prioridad.

A continuación, encontrarás las recomendaciones generales para la diabetes tipo 2.

## Los principales objetivos son:

- Garantizar un estado nutricional óptimo y bajar de peso si es necesario.
- Las pérdidas de peso se recomiendan progresivas. El objetivo general es la pérdida de un 10% del peso en 6 meses.
- Conseguir y mantener un nivel de azúcar aceptable.
- Controlar los niveles de lípidos (colesterol, triglicéridos...)
- Prevenir y tratar la aparición de complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad.

El ejercicio físico es saludable en cualquier persona pero especialmente en la persona diabética porque:

- Ayuda a la insulina en su acción.
- Ayuda a perder peso o mantener el adecuado.
- Reduce el colesterol “malo” y los triglicéridos en la sangre y aumenta los niveles de colesterol “bueno”.
- Previene de enfermedades cardiovasculares

# RECOMENDACIONES

- Siga una alimentación variada y equilibrada. Es imprescindible acompañar la dieta de ejercicio, siempre según las posibilidades: no utilizar el ascensor, pasear, ir al gimnasio...
- Evitar consumir los alimentos que contengan azúcares simples como compotas, mermeladas, caramelos, chocolate, dulces, pasteles, helados, bebidas azucaradas...
- Consumir de forma controlada los alimentos con hidratos de carbono (azúcar complejo) y a poder ser integrales, porque nos proporcionan mayor saciedad y disminuyen la respuesta glicémica. (patata, pasta, arroz, legumbres y pan).
- Consumir diariamente 2 raciones de verdura, una cruda al día.
- Tomar entre 2-3 piezas de fruta al día preferiblemente con piel y evitar los zumos (tanto caseros como comerciales).
- Tomar al menos 3 veces a la semana legumbres (lentejas, judías, guisantes, garbanzos...).
- Evitar el consumo de carne y derivados cárnicos grasos: cordero, pato, embutidos, patés o partes grasas del cerdo. Preferible comer más pescado que carne.
- Tomar agua. Ocasionalmente, puede sustituirla por bebidas tipo light o zero. También puede tomar Aquarius Libre o Nesteria sin azúcar. Evite el consumo de alcohol ya que tiene efectos hipoglucemiantes que podría confundir con estado de embriaguez. Café y té con moderación.
- Controlar el consumo de aceite y priorizar las cocciones sencillas como el horno, papillote, plancha, vapor...

**¿Necesitas ayuda con tu diabetes?**

[Haz clic aquí y consulta al experto](#)

medi+Quo