



DIABETES de tipo 2

Consejos para pacientes

Información a pacientes

La **diabetes mellitus** es una enfermedad crónica con repercusiones personales y de salud pública. La diabetes de tipo 2 es la más frecuente. El número de personas afectadas es cada vez mayor, debido a la obesidad y el sedentarismo. Aunque puede tener complicaciones, un control adecuado de la diabetes previene, en gran medida, estos problemas.

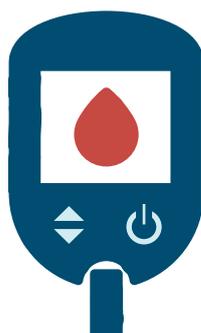
La diabetes **exige un poco de disciplina** al paciente. Sin embargo, con autocontrol, unas pautas dietéticas y de ejercicio adecuadas, además de la supervisión del equipo de profesionales sanitarios, es posible llevar una vida normal.

Además, controlar la diabetes no implica solo cuidar la glucemia. La prevención de las complicaciones asociadas a la diabetes requerirá **vigilar los distintos «signos de alerta»** para los episodios de hiperglucemia (azúcar alto) o de hipoglucemia (azúcar bajo) causados por desajustes en el consumo de glucosa o en la gestión del tratamiento.



¿Qué es la diabetes?

La **diabetes mellitus** es una situación en la que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre está muy alto. Esta glucosa procede de los alimentos y también la produce el hígado cuando el cuerpo lo necesita, como cuando una persona está ayunando. Aunque es normal que haya algo de azúcar en la sangre, ya que los órganos la usan como fuente de energía para las funciones vitales, un exceso puede ser dañino para la salud.



La **insulina** es una hormona producida por el páncreas que ayuda a retirar el azúcar de la sangre e introducirlo dentro de las células para usarlo como fuente de energía. Si la producción de insulina no es suficiente o las células no la reconocen y dificultan su acción, la glucosa permanece en la sangre y se inicia una situación de prediabetes, que puede evolucionar hasta instaurar la enfermedad.

La diabetes de tipo 2 es la más frecuente. Aunque tiene un componente **hereditario**, los factores que más influyen en su aparición son el **sobrepeso** y la **obesidad**, el **sedentarismo** y la **edad**.

Algunos **signos comunes de sospecha de hiperglucemia** (glucosa alta) son mucha sed, ganas frecuentes de orinar, pérdida de peso injustificada, mucha hambre, fatiga, entumecimiento u hormigueo en los pies o las manos, visión borrosa o dificultades para cicatrizar las heridas. Si se sufre alguno de ellos, es oportuno consultar con el médico. En última instancia, un análisis de sangre puede determinar si la causa es la diabetes.



La web de la Fundación para la Diabetes contiene múltiples **infografías sobre diabetes**. Se puede acceder a ellas con el móvil utilizando este código QR.

¿Qué puedo hacer si me han diagnosticado diabetes de tipo 2?

La diabetes exige un poco de disciplina. Sin embargo, con autocontrol, unas pautas dietéticas y de ejercicio adecuadas, además de la supervisión del médico y del farmacéutico, es posible llevar una vida normal.

La dieta de un diabético tendrá que ser saludable, es decir, variada y equilibrada, así como baja en grasas, sal y alcohol.

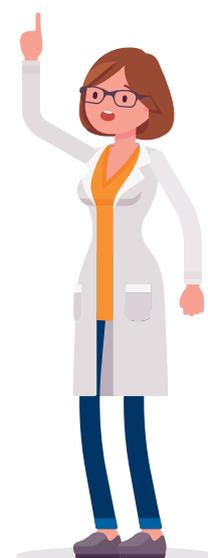
Hay que procurar evitar los alimentos ricos en azúcares, así como los fabricados a base de cereales refinados (como bollería, pan, arroz o pasta blancos), porque incrementan la glucemia de forma muy rápida. Es preferible consumir cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, ya que aumentan la glucemia de forma más lenta, por lo que se reducen los «picos» de glucemia después de las comidas.

Se deben hacer **de cuatro a seis comidas al día:** desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Se puede comer como el resto de la familia. Sin embargo, **determinados alimentos, como la pasta, el arroz, las patatas y las legumbres,** se deben ingerir en menor cantidad. Un plato de verdura y uno de ensalada son imprescindibles por las vitaminas y fibras que contienen. Se recomienda planificar las comidas de la semana para no caer en la monotonía y cumplir con las pautas recomendadas.

Asimismo, **se practicará ejercicio físico de forma habitual,** óptimamente a diario (por ejemplo, caminar durante una hora al día). El ejercicio debe adaptarse a la edad, capacidad de cada uno y a sus costumbres.

Un buen control de la diabetes no implica solo cuidar la glucemia. La prevención de las complicaciones asociadas a la diabetes requerirá vigilar y controlar distintos «signos de alerta» para los episodios de hiperglucemia (azúcar alto) o de hipoglucemia (azúcar bajo) causados por desajustes en el consumo de glucosa o en la gestión del tratamiento.



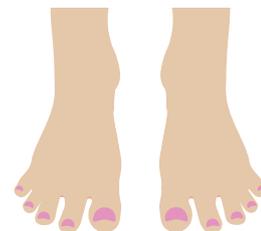
Es importante que cada diabético **sea capaz de identificar cuándo hay un problema** para actuar con rapidez y autonomía. Además, debe seguir las pautas de autocontrol y de tratamiento recomendadas y, en caso de observar algún síntoma que le preocupe, acudir a su médico.

Los pies constituyen una de las partes del cuerpo que más problemas pueden originarle al paciente diabético. Muchas veces se pierde sensibilidad

en ellos, de manera que puede que no se percate de pinchazos, roces, cortes u otras alteraciones. Por lo tanto, **deberán cuidarse con especial esmero** para evitar la aparición de erosiones, infecciones y, en último término, gangrena.

Al cabo de los años, la diabetes mal controlada puede producir problemas en los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes; pero el riesgo más grave es el de sufrir problemas de corazón. Por todo

ello, es esencial que el paciente colabore con el equipo de profesionales sanitarios para mantener los niveles adecuados de glucosa en la sangre y también la presión arterial y el colesterol dentro de los límites deseados.



¿Cómo se trata la diabetes de tipo 2?



La diabetes de tipo 2 suele ocurrir porque el cuerpo es resistente a la insulina, que deja de ser efectiva. La obesidad y el sedentarismo potencian esta resistencia, por lo que los cambios en el estilo de vida son esenciales: mantener el peso adecuado, practicar ejercicio con regularidad y controlar los hidratos de carbono y las grasas que se comen. Puede ser necesario tomar **fármacos** y, a veces, inyectarse **insulina**.

De esta manera, se puede restablecer el nivel adecuado de glucosa en la sangre.

Referencias

RedGPDS [internet]. Madrid (España): Fundación RedGDPS; c2021. Folletos educativos para pacientes; [citado 22 sep 2021]; [aprox. 24 pantallas] Disponible en: <http://www.redgdps.org/index.php?idregistro=408>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe mundial sobre la diabetes [internet]. Ginebra (Suiza): OMS; 2016 [citado 22 sep 2021]. 88 p. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254649/9789243565255-spa.pdf>

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. (NIDDK) [internet]. Bethesda (MD, EE. UU.): NIDDK; c2021. Información general sobre la diabetes; nov 2016 [citado 22 sep 2021]; [aprox. 45 pantallas]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general>