

Recomendaciones para el paciente



DIABETES TIPO 2

- ↓
- Explicación breve y simple de la patología
- ↓
- Relación entre síntomas y cómo aliviarlos
- ↓
- Consejos para mejorar la adherencia
- ↓
- Consejos no farmacológicos para mejorar



1. Explicación breve y simple de la patología¹

La diabetes es una condición en la que hay demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. El azúcar puede acumularse porque su cuerpo no produce suficiente cantidad de una hormona llamada "insulina". La diabetes puede ocurrir si su cuerpo no responde a la insulina que sí tiene. La mayoría de las personas con diabetes producen al menos algo de insulina, pero no funciona para mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.



2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos²

Los síntomas de la diabetes dependen del nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas no presenten síntomas, especialmente si tienen prediabetes, diabetes gestacional o diabetes tipo 2. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos. **Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 incluyen los siguientes:**

- Más sed de lo habitual
- Micción frecuente
- Pérdida de peso involuntaria
- Presencia de cetonas en la orina
- Sensación de cansancio y debilidad

- Sensación de irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo
- Visión borrosa
- Llagas que tardan en cicatrizar
- Infecciones frecuentes, como en las encías, la piel o la vagina

La diabetes tipo 2, el tipo más común, también puede manifestarse a cualquier edad, pero es más frecuente en personas mayores de 40 años.

Las personas con diabetes necesitan mejorar el control de azúcar (glucosa) en sus cuerpos.

- A veces, los cambios en el estilo de vida, como comer sano, perder peso o hacer ejercicio con regularidad, pueden ayudar a mejorar el control de la glucosa.

- Si los cambios en el estilo de vida no mejoran el control de la glucosa, su médico puede recetarle medicamentos.

Existen muchos tipos diferentes de medicamentos para la diabetes tipo 2, incluida la insulina. No todas las personas con diabetes tipo 2 necesitarán insulina. Hable con su médico sobre qué plan de tratamiento es mejor para usted.¹



3. Consejos para mejorar la adherencia³

Es crucial seguir el plan de tratamiento prescrito por tu médico. Toma los medicamentos según las indicaciones y asiste a todas las citas médicas. Debes conocer los medicamentos que usas, la función de cada uno, cómo y cuándo debes usarlos y los posibles efectos secundarios. Mantén un registro de tus síntomas y hábitos para compartírtelos con tu médico en cada visita. La comunicación abierta y honesta con el equipo médico es fundamental para un manejo efectivo de la diabetes.

4. Consejos no farmacológicos para mejorar³

Los cuidados para la diabetes son una responsabilidad de por vida. Toma en consideración estas **10 estrategias para evitar complicaciones con la diabetes.**

4.1. Comprométete a controlar tu diabetes.

Los miembros de tu equipo de atención de la diabetes (el proveedor principal de atención médica, el especialista en educación y atención de la diabetes y el dietista, por ejemplo) pueden ayudarte a aprender los conceptos básicos de los cuidados para la diabetes y ofrecerte apoyo. Pero depende de ti tratar tu afección.



- Mantén un peso saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mídete la glucosa en la sangre.
- Toma los medicamentos según las indicaciones.

Mídete la glucosa en la sangre y sigue las indicaciones de tu proveedor de atención médica para controlar el nivel. Toma los medicamentos según las indicaciones del proveedor de atención médica. Pídele ayuda a tu equipo de tratamiento para la diabetes cuando la necesites.

4.2. No fumes.

Evita fumar o deja de fumar si lo haces. Fumar aumenta tu riesgo de tener diabetes tipo 2 y varias complicaciones de la diabetes, que incluyen:

- Reducción del flujo sanguíneo en las piernas y los pies, lo que puede provocar infecciones, úlceras que no cicatrizan y una posible amputación
- Control más deficiente de la glucosa en la sangre
- Enfermedades cardíacas
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedades oculares, que pueden provocar ceguera

Habla con tu proveedor de atención médica sobre las maneras que hay para ayudarte a dejar de fumar o de consumir otros tipos de tabaco.

4.3. Mantén tu presión arterial y tu colesterol bajo control.

Al igual que la diabetes, la presión arterial alta (hipertensión arterial) puede dañar los vasos sanguíneos. El colesterol alto también es una preocupación, ya que el daño resultante suele ser peor y desarrollarse más rápido cuando se tiene diabetes. Cuando estas afecciones se combinan, pueden provocar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otras afecciones potencialmente mortales.



- Mantén un peso saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mídete la glucosa en la sangre.
- Toma los medicamentos según las indicaciones.

Tener una alimentación sana, con bajo contenido de grasa y sal, evitar el exceso de alcohol y hacer ejercicio de forma regular puede ser muy útil para controlar la presión arterial alta y el colesterol. El proveedor de atención médica también puede recomendar que tomes medicamentos con receta médica, si es necesario.

4.4. Programa regularmente exámenes físicos y de la vista.

Programa de dos a cuatro controles de diabetes al año, además de la revisión médica anual y los exámenes oculares rutinarios. Durante la revisión médica, tu proveedor de atención médica te preguntará sobre tu nutrición y nivel de actividad física e intentará detectar cualquier complicación relacionada con la diabetes, incluidas señales de daño renal, daño en los nervios y enfermedades cardíacas, además, evaluará otros problemas médicos. Asimismo, examinará tus pies para detectar cualquier problema que pueda necesitar tratamiento. El oculista comprobará si hay señales de daño en la retina, cataratas y glaucoma.



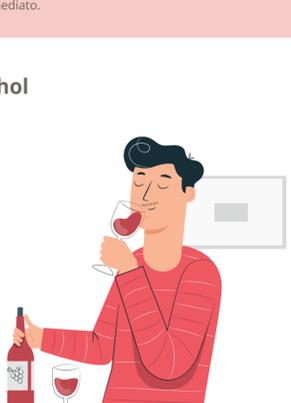
4.5. Mantén tus vacunas al día.

La diabetes aumenta el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Las vacunas de rutina pueden ayudar a prevenirlas. Pregunta al proveedor de atención médica sobre:

- La vacuna contra la gripe.** Una vacuna anual contra la gripe puede ayudarte a mantenerte sano durante la temporada de gripe y a prevenir complicaciones graves derivadas de la gripe.
- La vacuna contra la neumonía.** A veces, la vacuna contra la neumonía solo requiere una dosis. Si tienes complicaciones por la diabetes o eres mayor de 65 años, es posible que necesites una vacuna de refuerzo.
- La vacuna contra la hepatitis B.** La vacuna contra la hepatitis B se recomienda a los adultos con diabetes que no hayan recibido previamente la vacuna y que sean menores de 60 años. Si tienes más de 60 años y nunca has recibido la vacuna contra la hepatitis B, pregunta al proveedor de atención médica si es adecuada para ti.
- Otras vacunas.** Mantente al día con la vacuna contra el tétanos (normalmente se administra cada 10 años). Es posible que el médico también recomiende otras vacunas.

4.6. Cuida tus dientes.

La diabetes puede aumentar la predisposición a tener infecciones en las encías. Cepíllate los dientes al menos dos veces por día con una pasta dental con fluoruro, usa hilo dental una vez por día y programa exámenes dentales al menos dos veces al año. Llama al dentista si te sangran las encías, o si se ven rojas o inflamadas.



4.7. ¡Revisa tus pies!

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede reducir el flujo sanguíneo y dañar los nervios de los pies. Si no se tratan, los cortes y las ampollas pueden provocar infecciones graves. La diabetes puede causar dolor, hormigueo o pérdida de sensibilidad en los pies.

Para prevenir problemas en los pies:

- Lávate los pies a diario con agua tibia. Evita remojar los pies, ya que esto puede provocar sequedad en la piel.
- Sécalos con cuidado, especialmente entre los dedos.
- Hidrátate los pies y los tobillos con loción o vaselina. No apliques aceites ni cremas entre los dedos de los pies; el exceso de humedad puede provocar una infección.

- Revisa diariamente tus pies para ver si tienes callosidades, ampollas, llagas, enrojecimiento o hinchazón.
- Consulta con tu médico si tienes una llaga u otro problema en los pies que no se cure en el transcurso de unos pocos días. Si tienes úlceras en los pies (una llaga abierta) consulta con tu médico de inmediato.
- No camines descalzo, ni adentro ni afuera de tu casa.

4.8. Consumo responsable de alcohol

El alcohol puede subir o bajar la glucosa en la sangre, según la cantidad que bebas y si comes al mismo tiempo. Si decides beber, hazlo con moderación, es decir, no más de una bebida al día en el caso de las mujeres y hasta dos bebidas al día en el caso de los hombres.



Siempre bebe en las comidas o junto con un refrigerio y recuerda incluir las calorías de todas las bebidas alcohólicas que consumas en tu cálculo diario de calorías. Asimismo, ten presente que el alcohol, más tarde, puede bajar la glucosa en la sangre, en especial en personas que utilizan insulina.

4.9. Toma el estrés en serio.

Si tienes estrés, es fácil descuidar tu rutina habitual de cuidado de la diabetes. Para controlar el estrés, establece límites. Prioriza tus tareas. Aprende técnicas de relajación. Duerme mucho. Ante todo, mantén una actitud positiva. El cuidado de la diabetes está bajo tu control. Si estás dispuesto a hacer tu parte, la diabetes no se interpondrá en el camino de una vida activa y saludable.

Fuente bibliográfica

1. Vijan, Sandeep (2015). Type 2 Diabetes. *Annals of Internal Medicine*, 162(5), ITC1-. doi:10.7326/AITC201503030

2. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

3. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20045803>