TU MÉDICO RESPONDE | TODO LO QUE NECESITAS SABER

Claves para mantener la diabetes controlada

● El ejercicio físico, la alimentación equilibrada y el consejo médico son esenciales para controlar la diabetes tipo 2 y evitar las complicaciones asociadas a esta enfermedad



La diabetes no es una patología grave si se controla adecuadamente. BARRIONUEVO

DR. JOSÉ MANCERA

Especialista en medicina familiar y comunitaria



LAS personas con diabetes tienen una alteración en el funcionamiento normal del organismo, que se produce porque el páncreas no puede producir insulina o porque aunque produzca insulina, ésta no puede llegar a cumplir su función. Cuando la glucosa no puede ser utilizada por el organismo, se produce un aumento de la misma en la sangre. Así, una persona tiene diabetes cuando sufre alteraciones en la producción o utilización de la insulina, elevando los hidratos de carbono en la sangre en forma de glucosa. La diabetes se diagnostica cuando en un análisis de sangre en ayunas o en una 'curva de glucemia' el azúcar está elevada.

CONSEJOS PARA VIVIR CON DIABETES

CALIDAD DE VIDA

Pueden llevar una vida satisfactoria si se cuidan

La evolución de su diabetes depende en gran medida de los conocimientos que usted tenga acerca de la enfermedad y de cómo los aplique en su vida diaria. La mayoría de las complicaciones de la diabetes se pueden prevenir o detectar a tiempo y, con los cuidados convenientes, evitar su evolución.

AUTOCUIDADO

Usted puede hacer mucho por su salud

La mayor parte de su cuidado diario depende de usted. Es importante que siga las indicaciones de su equipo médico. La adecuada alimentación y el ejercicio físico son, al menos, tan importantes como los fármacos.

CONTROLES NECESARIOS

Asista puntualmente a las revisiones programadas

En ellas se realizarán una serie de pruebas de control para prevenir las complicaciones. Las principales pruebas son la toma de la presión arterial, el análisis de sangre para medir la hemoglobina glucosilada (valora el control de la glucosa en los 2-3 meses previos) y para determinar los niveles de colesterol, análisis de orina para determinar la microalbuminuria (presencia de proteínas en orina, como signo de afectación de los riñones), la exploración de los pies y 6. Exploración del fondo de ojo, para detectar la afectación de la retina (retinopatía). Además, es importante abordar con su médico los hábitos no saludables. Es importante la valoración del hábito de fumar y el consejo profesional para abandonarlo

INFORMACIÓN

Mantenga un trato de confianza con su médico

Los profesionales sanitarios que se encargan de su cuidado le indicarán la frecuencia y el contenido de las visitas para el control de su diabetes. Aproveche estas visitas para seguir aprendiendo sobre la diabetes: alimentos más apropiados, técnicas de autoanálisis o de inyección de insulina, la forma de cuidad sus ojos y sus pies. Cuide su diabetes, siga una alimentación equilibrada, mantenga una actividad física regular y asista puntualmente a las visitas de control. Dependiendo del tipo de diabetes, el tiempo de evolución de la enfermedad, la edad, la patología concomitante y otras circunstancias, su médico le prescribirá el tratamiento farmacológico más adecuado a su situación personal.

Dentro de la diabetes mellitus hay varios grupos fundamentales. La diabetes mellitus tipo 1 es el tipo más común en niños, jóvenes y adultos jóvenes. Por lo general se diagnostica antes de los 30-40 años. En segundo lugar, la diabetes mellitus tipo 2 es la forma más común en los adultos y ancianos y supone un 90-95% del total de personas con diabetes. Frecuentemente la persona no nota síntomas, por lo que se diagnostica después de algún tiempo de padecerla sin saberlo.

Por otro lado, la diabetes gestacional, conocida también como la del embarazo, suele darse en mujeres que antes del embarazo no tenían diabetes, y desaparece poco después del parto, aunque muchas de estas mujeres, con los años, pueden llegar a desarrollar la enfermedad.

Además, existen otros tipos de diabetes llamadas Diabetes secundarias. Aparecen como consecuencia de enfermedades del páncreas o del sistema endocrino (glandular), de enfermedades genéticas o de exposición a ciertos agentes químicos.

8%

De la población tiene diabetes tipo 2, lo que supone unas 500.000 personas en Andalucía

La diabetes no es grave si se controla adecuadamente. Las complicaciones más importantes son las enfermedades oculares, que pueden desembocar en ceguera; la nefropatía (lesiones renales), que pueden tener como resultado un fallo total de los riñones; las Neuropatías (lesiones de los nervios), que, en combinación con los problemas de circulación sanguínea, pueden producir úlceras de las piernas y de los pies con el potencial peligro de degenerar en gangrena, y sus consiguientes problemas de amputación. Asimismo la diabetes es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Si se previenen y controlan bien estas complicaciones, las personas con diabetes pueden vivir una vida saludable, feliz y si problemas. Para controlar la en-

¿Cómo puedo calcular mi riesgo de padecer diabetes?

Una manera sencilla de evaluar el riesgo de padecer diabetes en la población general es utilizar la escala finlandesa de riesgo de diabetes (Findrisc). Todas aquellas personas con algún factor de riesgo para la diabetes debería aplicarse esta escala y si tiene entre 50 y 69 años y su puntuación en el test es mayor de 14, debería ponerse en contacto con el centro de salud que le corresponda para que le hagan una valoración médica de su riesgo de padecer diabetes y le den información más detallada sobre cómo evitarla o retrasarla. Concretamente un resultado menor de siete, sería considerado riesgo bajo. Entre 7 y 11 sería considerado riesgo ligeramente aumentado. Una puntuación de entre 12 y 14 es calificada como riesgo moderado. Una puntuación de entre 15 y 20 sería considerada riesgo alto y más de 20 sería riesgo muy alto.

Pregunta	Respuesta	Puntuación
Edad (años)		
	<45	0
	45-54	2
	55-64	3
	>64	4
Índice de masa corporal (kg/m²)		
	<25	0
	>25-30	1
	>30	3
Perímetro de cintura (cm)		
	Hombres: <94, mujeres: <80	0
	Hombres: 94-102, mujeres: 80-88	3
	Hombres: >102, mujeres: >88	4
¿Realiza al menos 30 minutos de actividad física en el trabajo o en su tiempo libre (incluyendo la actividad diaria normal)?		
	Sí	0
	No	2
¿Con qué frecuencia come verduras, frutas o bayas?		
	Todos los días	0
	No todos los días	1
¿Alguna vez ha tomado medicación para hipertensión de forma regular?		
	No	0
	Sí	2
¿Alguna vez le han hallado niveles altos de glucosa en sangre? (p. ej. chequeo médico, una enfermedad, durante un embarazo)		
	No	0
	Sí	5
¿Alguno de los miembros de su familia cercana u otros parientes han sido diagnosticados de diabetes (tipo 1 o 2)?		
	No	0
	Sí: abuelo/a, tío/a, primo/a en primer grado	3
	Sí: padre/madre, hermano/a, hijo/a propio/a	5

Tabla de la escala finlandesa de riesgo de diabetes (Findrisc)



El glucómetro determina la concentración de glucosa en sangre. JUAN CARLOS VÁZQUEZ

Situaciones de alarma: hipoglucemias e hiperglucemias

En ocasiones se producen descompensaciones que la persona debe saber reconocer, y que pueden desencadenar situaciones muy peligrosas para integridad de la vida de la persona. La hipoglucemia puede aparecer cuando se utiliza demasiada insulina para el control de la diabetes, o se comen menos alimentos de los indicados fuera de horas regulares, o se hace más actividad física que de costumbre, o se toma alcohol. Los signos y síntomas más comunes son sentirse agotado, temblor y sudoración. Para prevenir la hipoglucemia es muy importante la realización sistemática de los análisis de glucemia, la regularidad en el horario de comidas y de la inyección de insulina, y evitar el alcohol. Por su parte, la hiperglucemia aparece cuando se tiene un nivel elevado de azúcar. Puede deberse a excesos en la comida, la falta de ejercicio, en situaciones de tensión emocional y estrés. Entre los síntomas más frecuentes de la hiperglucemia se encuentran la sequedad de la boca, tener sed y orinar abundantemente, cansancio, te la vista borrosa y perder peso involuntariamente.

fermedad, las recomendaciones generales aluden a la práctica de ejercicio físico y al mantenimiento de una alimentación adecuada. Asimismo, un buen cumplimiento de las recomendaciones terapéuticas es esencial para prevenir las complicaciones.

Cualquier persona, a cualquier edad, puede presentar diabetes. Los estudios epidemiológicos estiman que aproximadamente un 8% de la población (1 de cada 13 personas) tiene diabetes tipo 2, y un 0,5% de la población (1 de cada 200) tiene diabetes tipo 1. Según estos datos en Andalucía pueden existir más de 500.000 personas con diabetes.

Sin embargo, existe un número considerable de personas que no saben que tienen diabetes, debido a que los síntomas aún no se manifiestan de forma llamativa.

Es natural que la persona a la que se le acaba de diagnosticar la enfermedad tenga temor. Sin embargo, la adquisición de ciertos conocimientos y habilidades le ayudará a ver la diabetes como algo con lo que se puede vivir y se puede controlar. Cuanto más conozca de la diabetes, mejor podrá controlarla y menos temor le producirá.

Por eso, es muy importante saber que para mantener el azúcar en sangre en unos niveles aceptables, tiene que existir un equilibrio entre estos tres factores: lo que se come, la cantidad y tipo de actividad física y los medicamentos que utiliza.

En la diabetes tipo 1 el tratamiento es la insulina y el énfasis se pondrá en la regularidad de la cantidad de hidratos de carbono (cereales, patatas, pan, legumbres, vegetales, etc.) que se ingieren y en le horario de las comidas.

En la diabetes tipo 2 el tratamiento puede ser más variado. En muchas ocasiones, sobre todo al inicio, la alimentación y la actividad física pueden ser el único tratamiento necesario, pudiendo obtenerse el control de la glucemia con un buen plan de alimentación y, sobre todo, con el control del sobrepeso. Hay otras ocasiones en que tenemos que utilizar fármacos (orales o inyectables), bien al comienzo, bien al cabo de un tiempo, y debemos procurar la correcta adaptación de los horarios de las tomas de alimentos y fármacos.

Contenido elaborado por
EMERGEN ANDALUCÍA
Sociedad Española de
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por VIR
Laboratorios VIR, S.A.