

Recomendaciones para el cuidador y familiar



DIABETES TIPO 2

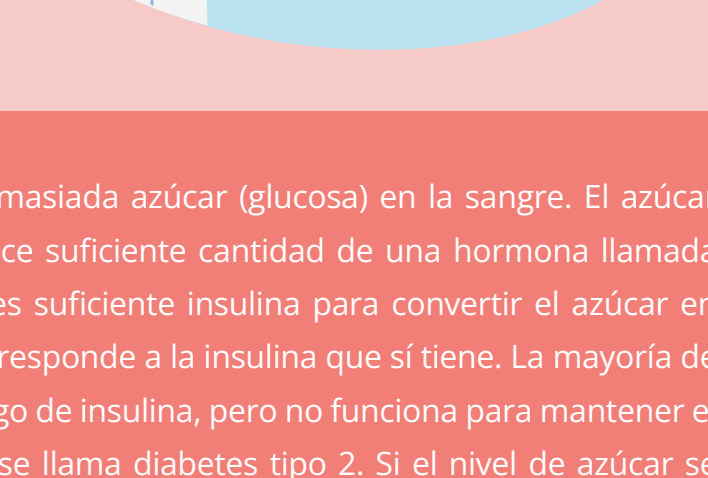
- ↓
- Explicación breve y simple de la patología
- ↓
- Relación entre síntomas y cómo aliviarlos
- ↓
- Consejos para mejorar la adherencia
- ↓
- Consejos no farmacológicos para mejorar



1. Explicación breve y simple de la patología

La Diabetes Mellitus (DM) es un trastorno metabólico crónico caracterizado por niveles elevados de glucosa plasmática.²

Es la enfermedad endocrina y metabólica más común; causada por una secreción de insulina absoluta o insuficiente.³



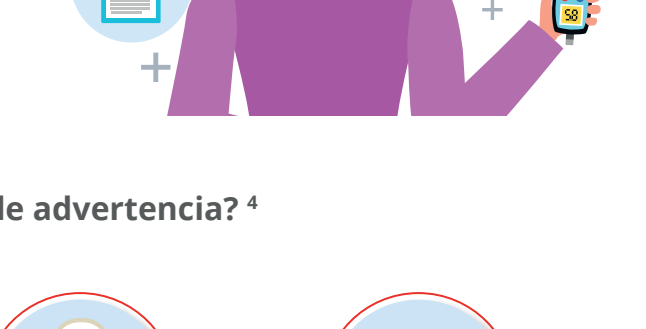
La diabetes es una condición en la que hay demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. El azúcar puede acumularse porque su cuerpo no produce suficiente cantidad de una hormona llamada "insulina". La diabetes puede ocurrir si no tienes suficiente insulina para convertir el azúcar en energía. También puede 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. Esto se llama diabetes tipo 2. Si el nivel de azúcar se mantiene alto, puede dañar lentamente el corazón, los riñones, los nervios, los ojos y los pies. Es muy importante mantener bajo control la diabetes tipo 2 para prevenir complicaciones.

Las complicaciones de una diabetes no controlada pueden incluir:⁴



2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

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.⁵

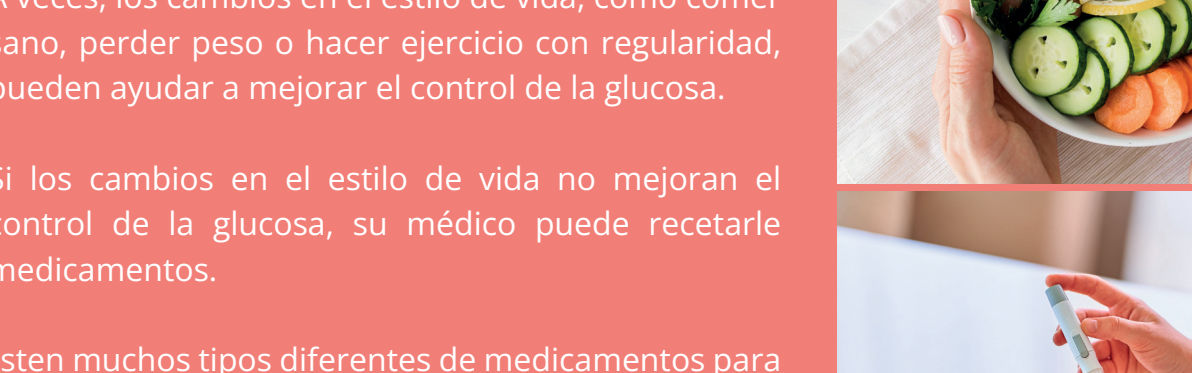


¿Cuáles son las señales de advertencia?⁴



¿Qué pruebas auxiliares nos ayudan a realizar el diagnóstico?

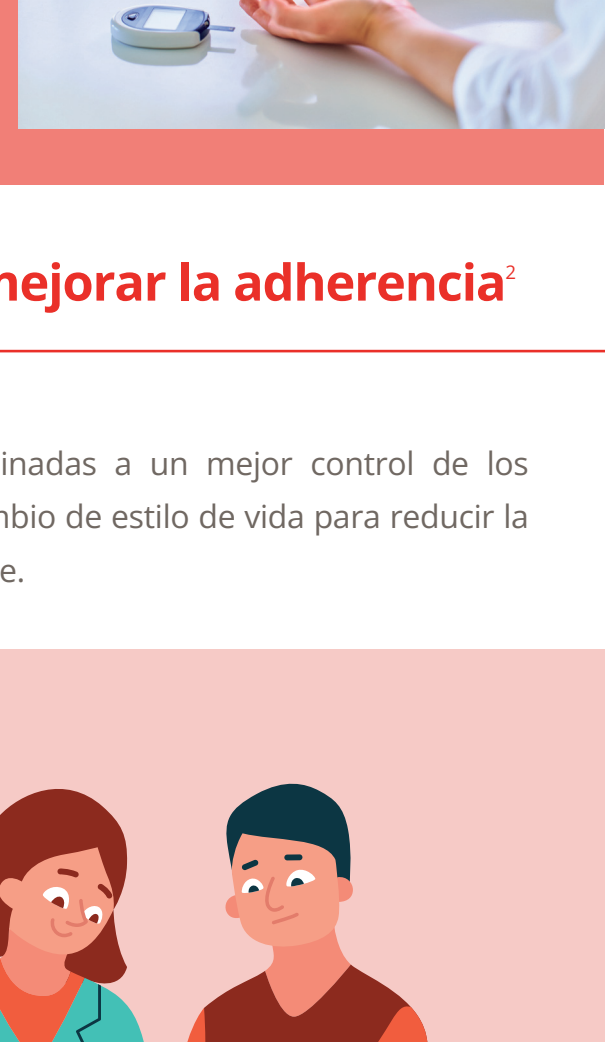
Según el último estándar emitido por la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA) en 2019, el diagnóstico de diabetes mellitus se puede basar en:³



Las personas con diabetes necesitan mejorar el azúcar (glucosa) control 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.⁴



3. Consejos para mejorar la adherencia²

Se necesitan estrategias de reducción de glucosa, encaminadas a un mejor control de los trastornos metabólicos de la DM, así como campañas de cambio de estilo de vida para reducir la incidencia de las manifestaciones mencionadas anteriormente.

Sin embargo, el control glucémico óptimo a largo plazo no siempre se logra.

Para mejorar los objetivos terapéuticos y reducir las tasas actuales de morbilidad asociadas a la DM debemos, en primer lugar, conocer en profundidad la carga de la enfermedad.

Durante las últimas décadas, la prevalencia de DM aumentó drásticamente, principalmente como resultado del aumento continuo de la incidencia de DM2.

Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **>422 millones de adultos en todo el mundo padecían DM en 2014.**

Se espera un aumento continuo de la prevalencia de DM. La Federación Internacional de Diabetes (FID) predice que este número aumentará a 642 millones para 2040.



Trabajar en conjunto con el equipo médico es esencial para el manejo efectivo de la diabetes. Asegúrate de entender el plan de tratamiento del paciente, incluyendo los medicamentos recetados y las pautas de uso. Garantiza que el paciente tome los medicamentos según lo indicado y asista a todas las citas médicas. Llevar un registro de los síntomas y cambios en la condición del paciente puede ser útil para las consultas de seguimiento. La adherencia a las recomendaciones médicas, junto con un estilo de vida saludable, puede ayudar a controlar la diabetes y prevenir complicaciones.

4. Consejos no farmacológicos para mejorar¹

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Motivación por una dieta sana y equilibrada teniendo en cuenta la rutina nutricional previa del paciente.
- En la medida de lo posible, se debe evitar el uso de equipos industriales de procesamiento de alimentos y se debe limitar la ingesta de sacarosa (recomendación de la OMS < 25 g/día).
- La estimación del tipo y cantidad de hidratos de carbono de cada comida debe utilizarse como estrategia de control metabólico fundamental para las personas con diabetes tipo 2 que se inyectan insulina.
- Las personas con DM2 sin tratamiento con insulina deberían poder reconocer los alimentos que aumentan la glucosa en sangre.
- Para personas con DM2 e insuficiencia renal, se recomienda una ingesta diaria de proteínas de 0,8 g/kg.
- En la enfermedad renal en etapa terminal, la ingesta de proteínas debe aumentarse a 1,2 a 1,3 g/kg.
- Las personas con DM2 deben ser asesoradas en el manejo del alcohol de manera diferenciada como parte de la consulta individual.
- Recomendaciones prácticas para una dieta sana y equilibrada, en el mejor de los casos una dieta mediterránea.
- No la prohibición total del azúcar, pero sí la evitación de grandes cantidades de glucosa, fructosa, sacarosa y alcoholes de azúcar (por ejemplo, sorbitol, xilitol) o bebidas que contengan estas sustancias.
- Evitar las porciones grandes y el consumo frecuente de alimentos grasos, por ejemplo, carne grasosa, embutidos grasos, queso graso, productos horneados grasos, productos grasos preparados, comida rápida grasosa, crema, chocolate, papas fritas, etc.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Las personas con DM2 deben estar motivadas para aumentar su actividad física.
- Se debe decidir qué tipos de ejercicio o deportes son adecuados para las personas con DM2 de forma individual.
- El entrenamiento de resistencia aeróbica y el entrenamiento de fuerza para desarrollar y mantener la musculatura deben ofrecerse como programas de movimiento estructurado.
- Se recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana.
- En particular, se recomienda que las personas con DM2 en la segunda mitad de su vida entrenen destreza, reacción, coordinación, flexibilidad y movilidad.

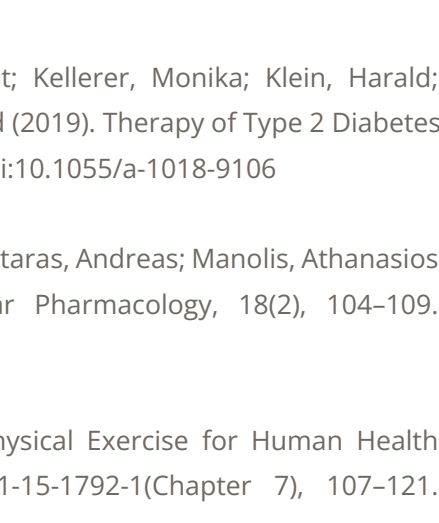
DEJAR DE FUMAR

El tabaquismo activo y pasivo no solo es una causa evitable de un aumento significativo de la morbilidad y la mortalidad, sino que también es un factor de riesgo significativo para la DM2.

Por lo tanto, los fumadores siempre deben estar informados sobre los riesgos particulares de fumar para la DM2, las complicaciones microvasculares y macrovasculares y las enfermedades pulmonares, y se les debe brindar asesoramiento específico cuando parezca apropiado para la situación.

Se les debe instar a que dejen de fumar tabaco.

Los fumadores que deseen cambiar sus hábitos de fumar deben recibir asesoramiento regular sobre los posibles métodos para dejar de fumar.



Fuente bibliográfica

1. Landgraf, Rüdiger; Aberle, Jens; Birkenfeld, Andreas L.; Gallwitz, Baptist; Kellerer, Monika; Klein, Harald; Müller-Wieland, Dirk; Nauck, Michael A.; Reuter, Hans-Martin; Siegel, Erhard (2019). Therapy of Type 2 Diabetes. Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes, 127(S 01), S73-S92. doi:10.1055/a-1018-9106

2. Lovic, Dragan; Piperidou, Alexia; Zografou, Ioanna; Grassos, Haralambos; Pittaras, Andreas; Manolis, Athanasios (2020). The Growing Epidemic of Diabetes Mellitus. Current Vascular Pharmacology, 18(2), 104-109. doi:10.2174/1570161117666190405165911

3. Xiao, Junjie (2020). [Advances in Experimental Medicine and Biology] Physical Exercise for Human Health Volume 1228 || Exercise and Type 1 Diabetes. , 10.1007/978-981-15-1792-1(Chapter 7), 107-121. doi:10.1007/978-981-15-1792-1_7

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

5. 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