

RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LA DIABETES

SÍGUENOS: @hospitalserenadelmar



HOSPITAL
SERENA DEL MAR

Operado por:



Fundación
Santa Fe de Bogotá



RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS

La diabetes mellitus es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de los niveles de glucosa en la sangre, lo cual también llamamos hiperglicemia. Esta se puede presentar por un déficit en la producción de la insulina, resistencia a la acción de la insulina o una combinación de ambas.

Recuerde que la diabetes

- Es una enfermedad crónica, sin embargo, con las intervenciones adecuadas en el estilo de vida y el tratamiento se puede lograr un adecuado control. En algunos casos la diabetes mellitus tipo 2 puede entrar en remisión.
- Existen diferentes tipos de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, diabetes gestacional y otros tipos de diabetes. Es importante conocer tu tipo de diabetes para guiar las intervenciones e indicar el tratamiento apropiado.
- La diabetes tipo 2 es la más frecuente, corresponde a más del 90% de los casos a nivel mundial; uno de los factores de riesgo más importantes para este tipo de diabetes es el sobrepeso u obesidad.
- La diabetes no controlada puede generar complicaciones como: retinopatía (daño en la retina), neuropatía (daño en los nervios, especialmente de miembros inferiores), nefropatía (daño en el riñón), y enfermedad cardiovascular (daño en las arterias y el corazón). Lograr un buen control de la diabetes puede disminuir el riesgo de estas complicaciones.

Si a ti o a un familiar le han diagnosticado diabetes, te brindamos esta información para que conozcas más acerca de esta condición de salud y logres un adecuado control de la enfermedad:

Plan de alimentación

La alimentación es uno de los aspectos básicos en el control de la diabetes.

No hay un único plan nutricional para todos, por eso es importante la evaluación individual para elaborar un plan de alimentación según tu estilo de vida, preferencias y objetivos de control. En pacientes con sobrepeso u obesidad, lograr una pérdida de al menos 7% del peso ha demostrado contribuir a mejorar el control de la diabetes. Es apropiado buscar una guía de nutrición para seleccionar el plan de alimentación que se adapte a tus preferencias. Algunas recomendaciones generales que te pueden ayudar son:

- Mantener un consumo adecuado de vegetales, frutas, granos enteros, nueces/semillas, proteínas como pescado y carne de aves, carnes magras y lácteos descremados o con bajo contenido graso.

- Una sugerencia es implementar el método del plato saludable, en el cual la mitad del plato debe estar compuesto por vegetales (verdura caliente o ensalada fresca), 1/4 carbohidrato y 1/4 proteína.



- Evitar el consumo de alimentos que contengan azúcar, panela o miel. No endulce los alimentos con ninguna de estas.

- Evite el consumo de jugos, gaseosas u otras bebidas azucaradas. Prefiera comer la fruta entera e hidratarse con agua.

- Evite los productos basados en harinas refinadas como productos de pastelería, galletas, panadería. Prefiera los carbohidratos complejos como papa, yuca, plátano, pasta al dente, arepa de maíz, avena, leguminosas. Las porciones las deberá acordar en su plan de alimentación.

- Disminuir consumo de alimentos con alto contenido de sal y de grasas saturadas, como los productos de paquetes, carnes rojas con alto contenido de grasa y productos lácteos enteros.

- Los hábitos saludables deben ser adquiridos también por la familia como estrategia de apoyo al paciente y de prevención de la enfermedad.

- En el caso de los pacientes con diabetes tipo 1 es muy importante aprender a contar carbohidratos para utilizarlo en el ajuste del tratamiento con insulina.

Ejercicio

En pacientes con diabetes, el ejercicio mejora los niveles de glucosa en sangre, contribuye a la pérdida de peso, protege el corazón y produce sensación de bienestar. Es importante tener una guía apropiada especialmente para el inicio de la actividad física.

En adultos se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales

de actividad aeróbica de moderada a alta intensidad, repartidos en al menos 3 días. También se recomienda incluir ejercicio de resistencia 2 a 3 veces por semana en días no consecutivos.

En adultos mayores se recomienda realizar actividades de entrenamiento en flexibilidad y balance 2-3 veces por semana previa autorización médica.

Otras recomendaciones importantes para pacientes con diabetes son:

- Aumentar el número de pasos diarios en 500 pasos, evitar estar sentado por tiempos prolongados y cada 30 minutos realizar una pausa.
- Tener un adecuado patrón de sueño, dormir entre 6 y 8 horas en promedio.
- Evitar el tabaquismo y el consumo de alcohol.

Medicamentos

En pacientes con diabetes tipo 2, además de los cambios en el estilo de vida, existen diferentes tipos de tratamientos con medicamentos tanto orales como inyectables, que han demostrado ser eficaces y seguros. Según tu condición clínica, tu médico seleccionará la o las terapias necesarias para lograr un buen control de la diabetes.

En pacientes con diabetes tipo 1 el tratamiento de elección son las insulinas de aplicación subcutánea o bombas de infusión continua de insulina asociados a monitoreo continuo de glucosa en casos seleccionados.

Cuidados especiales en pacientes con diabetes

A los pacientes con diabetes se les debe realizar de manera periódica estudios para la detección temprana de complicaciones. Estas son algunas recomendaciones que te damos para tener en cuenta:

- Acude al oftalmólogo al menos una vez por año para evaluar el estado de la retina.



- Tu médico te solicitará exámenes para evaluar la función del corazón y riñón.
- Examina tus pies todos los días para observar presencia de heridas, zonas de presión, uñas encarnadas, ampollas o presencia de hongos. Sécalos bien todos los días para evitar humedad.
- Cuidar la salud de tus huesos también es muy importante si tienes diabetes. Tu médico solicitará exámenes especiales para detectar osteoporosis si está indicado por tu edad.
- Adicionalmente te sugerimos seguir las recomendaciones de vacunación y consultar a odontología de manera periódica.

Las metas de tratamiento

Las metas de tratamiento para los pacientes con diagnóstico de diabetes son individualizadas según la condición clínica, tiempo de evolución de la enfermedad, riesgo de hipoglicemia, otras enfermedades asociadas, expectativa de vida, entre otros factores. Por tanto, debes acordar con tu médico tus metas de control.

En la siguiente tabla se presentan las metas establecidas en general para la mayoría de los pacientes:

ESTUDIOS DE SEGUIMIENTO	METAS
Glicemia en ayunas	80 a 130 mg/dL
Glicemia durante el día	Menor a 180 mg/dL
Hemoglobina glicosilada (HbA1c)	Menor a 7%
Si está con monitoreo intermitente o continuo de glucosa:	
Tiempo de rango entre 70 y 180 mg/dL	Mayor al 70%
Tiempo en hipoglicemia (menor de 70 mg/dL)	Menor a 4%
Otros parámetros:	
Colesterol total	Menor a 200 mg/dL
Colesterol HDL	Mayor a 50 mg/dL
Colesterol LDL	Menor a 100 mg/dL*
Triglicéridos	Menor a 150 mg/dL
Tensión arterial sistólica	Menor a 130 mmHg
Tensión arterial diastólica	Menor a 80 mmHg

*Meta deberá ajustarse de acuerdo con el riesgo cardiovascular y antecedentes.

Automonitoreo

La evaluación de la glicemia se puede realizar con la medición de la hemoglobina glicosilada, con glucometrías o en pacientes en tratamiento con esquemas intensivos de insulina se pueden utilizar sistemas de monitoreo intermitente o continuo de glucosa.



Recuerda que antes de realizar cualquier procedimiento, es importante seguir los momentos de lavado de manos.

Hipoglicemia

La hipoglicemia en pacientes con diabetes se define como un valor de glucosa menor a 70 mg/dL. Se presenta principalmente en pacientes que están en tratamiento con insulinas o sulfonilureas (glibenclamida, glimepiride, glicazida).

Algunos de los síntomas de la hipoglicemia son: palpitaciones, mareo, dolor de cabeza, temblor, sensación de hambre, irritabilidad, sudoración, cambios en el comportamiento, confusión.

En casos severos se pueden presentar convulsión, coma y arritmias. Por eso es muy importante detectarla rápidamente para realizar el tratamiento. Algunos pacientes, especialmente cuando han presentado hipoglicemias de manera frecuente, no presentan síntomas.

Si sospechas que tienes hipoglicemia, debes realizar de manera inmediata una medición de glucometría.

En todos los casos, debemos identificar qué ocasiono la hipoglicemia para hacer la intervención con el fin de evitar que se presente nuevamente.

- El tratamiento de la hipoglicemia se debe realizar con 15 gramos de carbohidratos (por ejemplo 3 cucharaditas de azúcar disueltas en agua, ½ taza de jugo o gaseosa con azúcar), realizar nueva glucometría en 15 minutos para verificar que los niveles estén mayores a 70 mg/dL. En caso de no lograr la corrección, debe repetir el procedimiento.
- Si estás en tratamiento con insulina te entregaremos el folleto de insulino terapia.



Estamos aquí para apoyarte a ti y a tu familia en el cuidado de la diabetes.



Central de citas
(605) 693 1501

PBX (605) 642 8484
Cartagena, Colombia