



escuela de salud y cuidados
de castilla-la mancha

ESCUELA DE
PACIENTES





*Diabetes tipo 2:
qué hacer para cuidarme*

Créditos

Elaboración de contenidos

Nieves Lafuente Robles ENFERMERA. CENTRO DE SALUD DEL ZADÍN (GRANADA)

Adaptación de contenidos

Manuela López Doblás*

Amelia Martín Barato*

Paloma Ruiz Román*

Grupo de Revisión

Maite Cruz Piqueras*

María Escudero Carretero*

Noelia García Toyos*

Nuria Luque Martín*

Joan Carles March Cerdá*

Encarnación Peinado Álvarez**

M^a Ángeles Prieto Rodríguez*

David Prieto Rodríguez*

Ainhoa Ruiz Azarola*

Diseño y maquetación Catálogo

Ilustraciones Catálogo

Imprime SanPrint, S.L.

Depósito Legal GR 2366-2009

ISBN-13 978-84-87385-95-7

* Escuela Andaluza de Salud Pública.

** Consejería de Salud. Junta de Andalucía.

Índice

1	La Diabetes tipo 2: algunas preguntas generales	9
2	Objetivos de control (determinaciones analíticas)	23
3	¿Qué puedo hacer yo para controlar mi diabetes?	45
	Alimentación	49
	Ejercicio físico	77
	Medicación	85
4	Complicaciones de la diabetes	101
	Complicaciones agudas	103
	Complicaciones crónicas	111
5	Vivir con Diabetes	131
	Viajar	133
	Planificación familiar y embarazo	137
	Conducir	141
	Trabajo	145
6	Aspectos psicosociales en la diabetes	149
7	Recursos	159
8	Anexo: un menú saludable	169

Con la publicación de esta guía, la Escuela de Pacientes

quiere ofrecer información y recursos para conocer mejor la Diabetes tipo 2. Y también dar a conocer las estrategias a utilizar por parte de las personas que padecen la enfermedad para que aprendan a cuidarse y así obtener una mayor calidad de vida.

Esta guía sobre diabetes tipo 2 editada por la Escuela de Pacientes pretende, ante todo, que como paciente aprendas a cuidarte para que adquieras un papel activo y responsable en tu enfermedad.

Para ello te ofrece información sobre:

- La diabetes tipo 2 (información general sobre qué es la diabetes tipo 2, cuántos tipos de diabetes existen, por qué aparece la diabetes tipo 2, etc.)
- Los objetivos de control (determinaciones analíticas) que necesitas para poder tener controlada tu diabetes tipo 2, y evitar complicaciones.
- Qué puedes hacer para controlar tu diabetes: alimentación, ejercicio físico.
- Las posibles complicaciones que pueden surgir.
- Cómo vivir con diabetes tipo 2: viajar, planificación familiar y embarazo, conducir y trabajo.
- Aspectos psicosociales.
- Recursos en Internet en los que puedes obtener mayor información.

Diabetes tipo 2

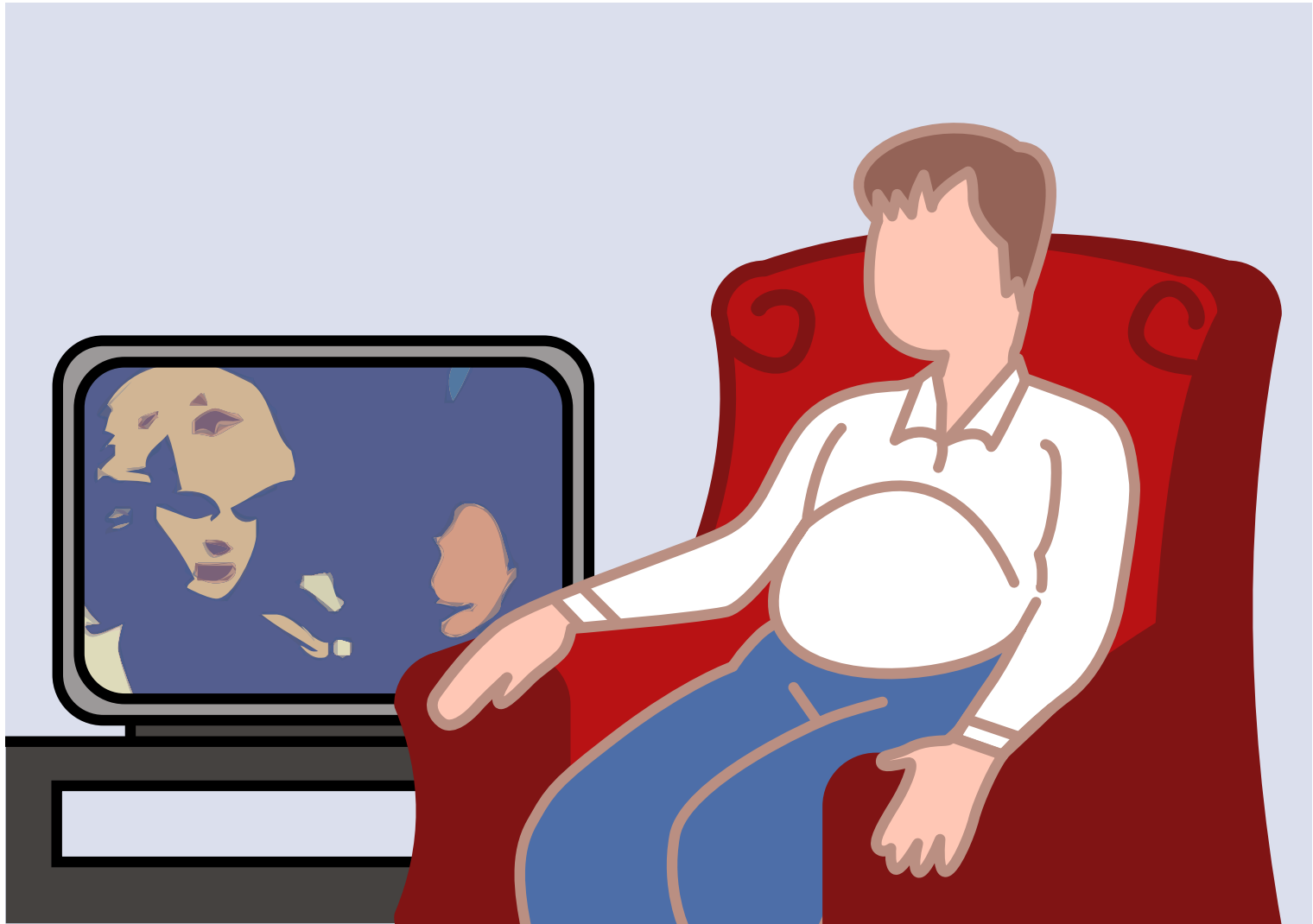
La Escuela de Pacientes es un proyecto coordinado por la Escuela Andaluza de Salud Pública y financiado por la Consejería de Salud que tiene como objetivo ofrecer información y recursos sobre determinadas enfermedades y contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas que las padecen. La Escuela de Pacientes está formada por profesionales de la salud, pacientes, familiares, asociaciones y ciudadanía en general.

Esta guía sobre Diabetes tipo 2 ha sido elaborada por profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía y adaptada por profesionales de la Escuela Andaluza de Salud Pública. La Escuela de Pacientes impulsa esta guía, junto con otras actividades, para generar un espacio de encuentro y de intercambio de experiencias.

Ser paciente te convierte en protagonista de nuestra Escuela.

1

La Diabetes
tipo 2: algunas
preguntas
generales

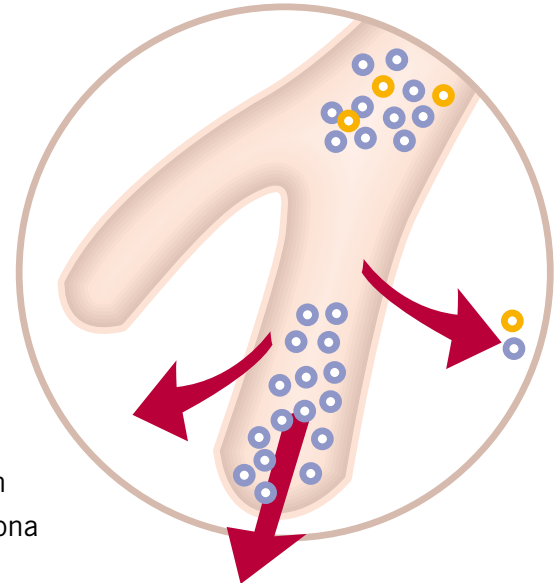


¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de la glucosa (azúcar) en sangre (glucemia).

La glucosa es la energía que nuestro cuerpo necesita para funcionar. La obtenemos de los alimentos a través de la digestión, un proceso por el que la glucosa pasa a la sangre y se almacena en el hígado para ser utilizada cuando la necesitemos. Para que las células de nuestro cuerpo puedan utilizar la glucosa es imprescindible la insulina, una hormona que fabrica el páncreas.

Algunas personas tienen **dificultad para producir o utilizar correctamente la insulina** y por lo tanto se produce una acumulación de la glucosa en la sangre que da lugar a la diabetes.



La diabetes es una enfermedad muy frecuente, afecta a entre el 6-10% del total de la población.

Diabetes tipo 2

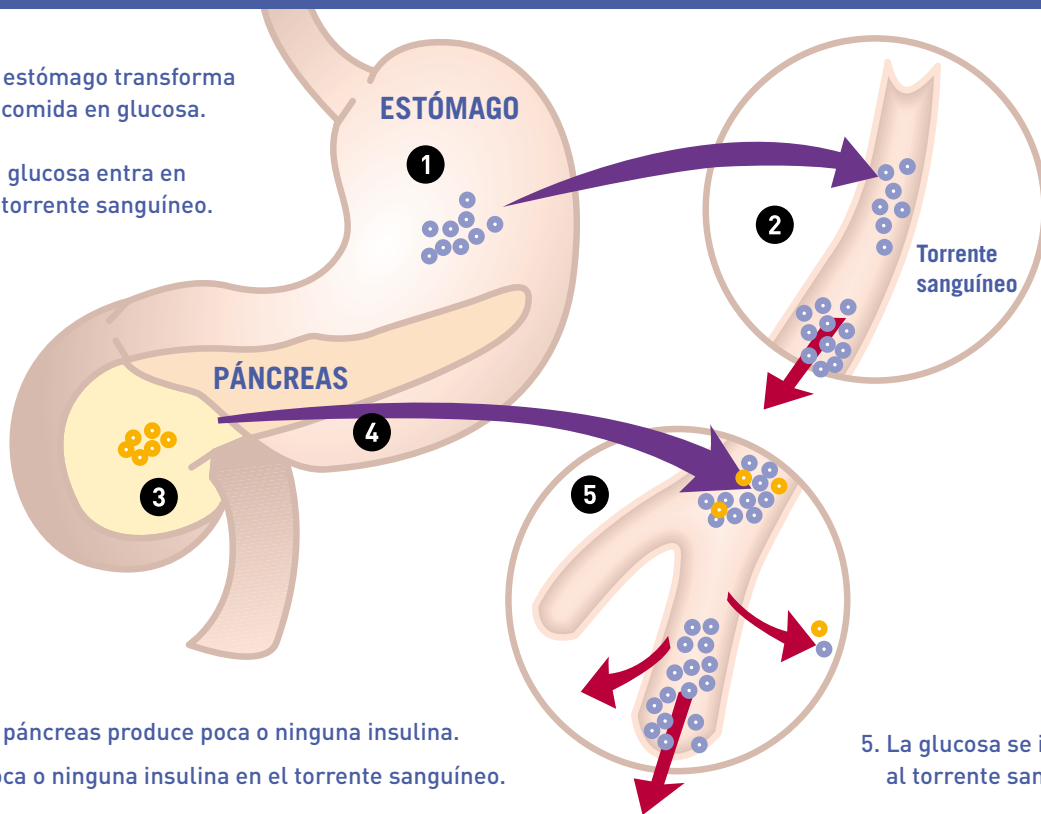
1. El estómago transforma la comida en glucosa.

2. La glucosa entra en el torrente sanguíneo.

3. El páncreas produce poca o ninguna insulina.

4. Poca o ninguna insulina en el torrente sanguíneo.

5. La glucosa se incorpora al torrente sanguíneo.



¿Cuántos tipos de diabetes existen?

Los tipos de Diabetes más frecuentes son 3:

Diabetes tipo 1

Aparece más frecuentemente en niños/as o personas menores de 40 años y se caracteriza porque el páncreas deja de fabricar la insulina. Suele tener un comienzo muy brusco con muchos síntomas. La persona suele empezar a:

- Beber mucho.
- Orinar mucho.
- Tener mucha hambre.
- En la mayoría de los casos a **perder peso**.
- Su tratamiento siempre es la insulina.

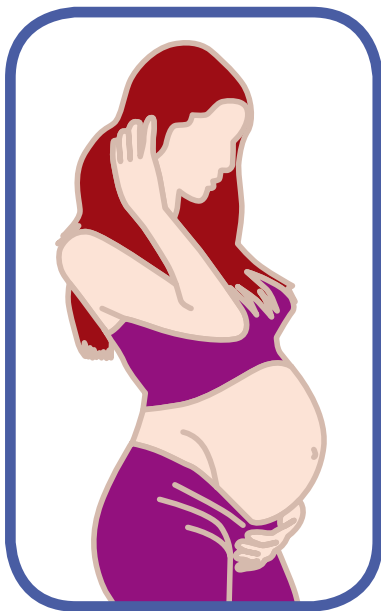
Diabetes tipo 2

Aparece más frecuentemente a partir de los 45 años. Es el tipo de diabetes más frecuente, suele afectar al 85-90% del total de personas con diabetes. Se caracteriza porque, aunque el páncreas produce insulina (en la mayoría de los casos en cantidades

Diabetes tipo 2

superiores a lo normal), el organismo no es capaz de utilizarla de modo eficaz. El 80% de las personas que padecen diabetes tipo 2 tiene sobrepeso u obesidad y no suele practicar ejercicio físico de forma habitual.

Este tipo de diabetes no suele presentar síntomas al principio, por lo que la persona puede estar varios años padeciéndola sin saberlo.



Un gran número de personas con diabetes tipo 2 puede mantener su glucosa controlada con unas pautas de alimentación aconsejadas por su equipo de salud y con la práctica de ejercicio físico regular.

Con el tiempo, algunas de estas personas pueden llegar a utilizar pastillas para controlar su diabetes y/o insulina.

Diabetes Gestacional

Conocida también como “Diabetes del embarazo”. Suele darse en mujeres que antes del embarazo no tenían diabetes. En la mayoría de las mujeres desaparece poco después del parto. No obstante, muchas de las mujeres con diabetes gestacional pueden llegar a desarrollar una diabetes tipo 2 a lo largo de los años.

¿Por qué aparece la diabetes tipo 2?

En el 95% de los casos no se conoce exactamente la causa, aunque sí se sabe que existen algunos factores que pueden favorecer el desarrollo de diabetes. Estos factores se denominan **factores de riesgo** y la mayoría se pueden disminuir o evitar.

Factores no modificables

- La edad: A más edad, más riesgo.
- Haber padecido Diabetes Gestacional.
- Tener antecedentes familiares de diabetes.
- La procedencia u origen de nacimiento (americanos de origen africano, latinoamericanos, indios americanos y pobladores de las islas del pacífico).

Factores Modificables

- El exceso de peso.
- No practicar ejercicio físico.
- Fumar.
- Alteraciones en el colesterol.
- Hipertensión arterial.

Diabetes tipo 2

¿Cómo podemos saber si tenemos diabetes?

Una persona puede tener diabetes tipo 2 y no presentar ningún síntoma. Por ello, en caso de presentar alguno de los factores de riesgo, es muy importante realizarse una analítica de sangre de la vena cada 1-2 años, según indiquen sus profesionales de salud.

Decimos que una persona tiene diabetes si:

- Su glucosa es **mayor de 126 mg/dl** en un análisis de glucosa en vena tras 8 horas de ayuno. Es el método que se debe de realizar en primer lugar.
- Su glucosa es **mayor de 200 mg/dl** a las dos horas de haber tomado un zumo de 250 ml. que contiene 75 g de glucosa, la persona debe permanecer entre 10-12 horas en ayuno. Este método se conoce como **Curva de Glucemia**. Sólo es necesario hacerla cuando el/la médico/a tenga dudas porque la glucemia en ayunas presente unos valores entre 95 y 125 mg/dl.
- Su glucosa es **mayor de 200 mg/dl** en un análisis de Glucemia en vena realizado en cualquier momento del día (incluso sin tener en cuenta si se ha comido ni a qué hora), y se acompañe de síntomas claros de diabetes.

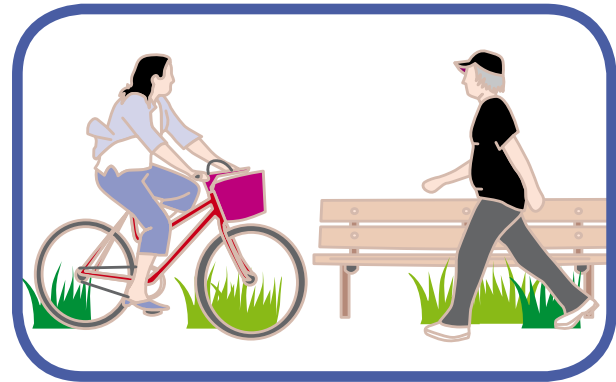
¿Qué pueden hacer mis hijos e hijas para disminuir el riesgo de presentar diabetes tipo 2?

Ser hijo o hija de una persona con diabetes es un factor de riesgo de padecer diabetes, pero lo importante es que podemos intervenir sobre otros factores y disminuir o evitar este riesgo.

Los dos mayores riesgos de presentar diabetes tipo 2 son el **exceso de peso y el sedentarismo**.

Esta comprobado que en aquellas personas que presenten un exceso de peso, si éste se disminuye entre un 5-7% disminuye también el riesgo de desarrollar diabetes o retrasa la enfermedad. Por ejemplo, una persona que pese 85 Kg puede verse beneficiado si llega a pesar entre 79 y 80 Kg.

Realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico (caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta...) de forma habitual (4-5 días en semana) nos ayuda a mantener o recuperar un peso aceptable y por tanto reduce el riesgo de desarrollar diabetes.



Diabetes tipo 2

¿Es grave la diabetes tipo 2?
¿Disminuyen los años de vida?

La diabetes por sí misma **no es una enfermedad invalidante**. Son las complicaciones que la diabetes origina, en el caso de que no **la controlemos adecuadamente**, las que pueden hacer que aparezcan incapacidades o disminuyan los años de vida.

Hoy en día existen tratamientos muy eficaces que su equipo de salud de referencia puede aconsejarle, profesionales que también pueden acompañarle a lo largo de su enfermedad y ayudarle a aceptarla y a vivir con ella de la mejor manera posible.



Pero es usted y su familia quienes deben de implicarse y participar en el tratamiento de la diabetes las 24 horas del día, los 365 días del año, realizando una alimentación equilibrada y adaptada a su situación individual, practicando ejercicio físico de forma regular y tomando los fármacos que se le prescriban.

¿Es difícil vivir con diabetes tipo 2?

La mayoría de las personas que padecen diabetes esperan una pastilla o un fármaco que los libere del esfuerzo continuo de pensar y decidir sobre qué comer, qué ejercicio hacer, pero, por ahora, aún no se ha desarrollado la cura de la diabetes.

Debemos asumir que tenemos una **enfermedad crónica** y tener el convencimiento y la responsabilidad de velar por nosotros/as mismos/as. De este esfuerzo depende la calidad de nuestra vida futura y la de nuestra familia.

Existe un equipo de salud que puede ayudarle a conseguir estos objetivos. Dispone también de personas que como usted tienen este problema y que han aprendido a vivir con diabetes disfrutando de la vida.



Puede contactar con estas personas para compartir experiencias, a través de la Escuela de Pacientes, de asociaciones de personas con diabetes y/o comentándolo con el equipo de salud que se encarga de su cuidado.

Diabetes tipo 2

RECUERDA

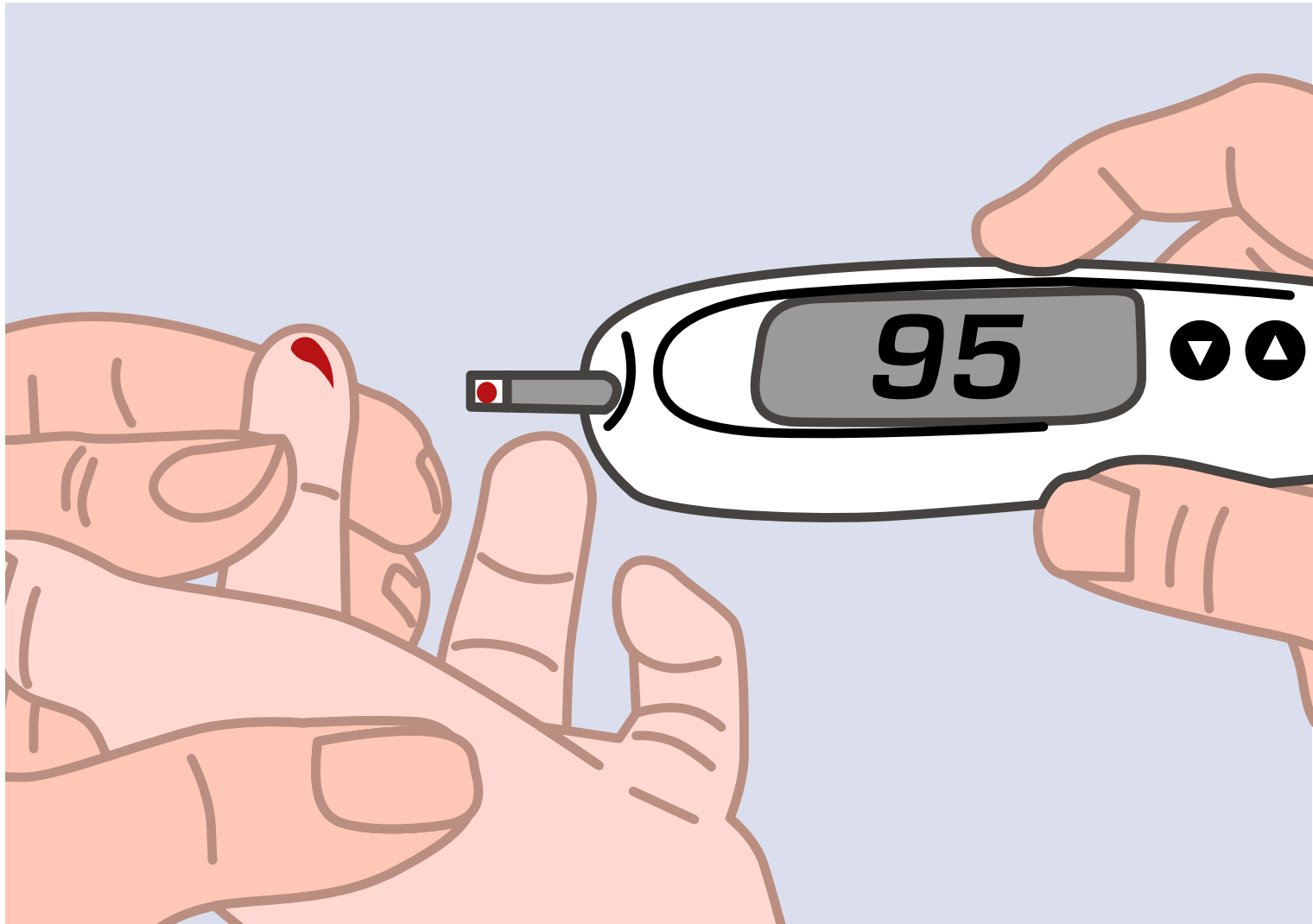
- La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de la glucosa (azúcar) en sangre (glucemia).
- Existen 3 tipos de diabetes:
 - **Diabetes tipo I:** frecuentemente en personas menores de 40 años.
 - **Diabetes tipo II:** frecuentemente en mayores de 45 años.
 - **Diabetes Gestacional:** en embarazadas.
- Existen algunos factores de riesgo que pueden favorecer el desarrollo de la diabetes tipo 2:
 - **Factores no modificables:** edad, haber padecido diabetes gestacional, antecedentes familiares, procedencia u origen.
 - **Factores modificables:** exceso de peso, no practicar ejercicio físico, fumar, alteraciones en colesterol, hipertensión arterial.
- Una persona puede tener diabetes tipo 2 y no presentar síntomas. Si cuenta con factores de riesgo es recomendable realizarse una analítica de sangre en la vena cada 1-2 años.

1 | LA DIABETES: ALGUNAS PREGUNTAS GENERALES

- Realizar ejercicio físico de forma habitual y una alimentación saludable reducen el riesgo de padecer diabetes.
- La diabetes es una enfermedad crónica que se puede controlar adecuadamente. Sólo tiene que poner de su parte, desarrollar hábitos saludables en su vida diaria y si lo necesita, compartir su experiencia con otras personas que padecen la enfermedad.

2

Objetivos
de control
(determinaciones
analíticas)



¿Qué son los objetivos de control?

Los objetivos de control son aquellos factores o determinaciones analíticas que necesitamos conocer y controlar para que no tengamos complicaciones a consecuencia de nuestra diabetes.

No sólo es importante conocer y controlar nuestra glucemia (azúcar en sangre), las personas con diabetes y sus familiares deben trabajar otra serie de variables que son tan importantes como el control de la glucemia.

¿Cuáles son los objetivos de control de la diabetes?

Debemos conocer y controlar los siguientes factores o determinaciones analíticas:

- Glucemia Capilar
- Hemoglobina Glicosilada
- Índice de Masa Corporal
- Perímetro de Cintura

Diabetes tipo 2

- Tensión Arterial
- Colesterol
- Tabaco

¿Qué es la Glucemia Capilar y cuáles son los valores adecuados?

Ya sabemos que la glucemia es la cantidad de azúcar que tenemos en sangre. El valor normal de glucemia varía según realicemos la determinación en ayunas, que será menor, o dos horas después de las comidas (glucemia postprandial), que será más elevado. También varía si la medición la realizamos de la sangre capilar (pinchazo del pulpejo del dedo) o en sangre venosa (sangre extraída directamente de una vena). En la sangre extraída del dedo la glucosa es un 15% más elevada que en la sangre extraída directamente de la vena.

Los valores normales de la sangre capilar son:

- Valores normales **en ayunas**: Desde **70 a 110** mg/dl.
- Valores normales **dos horas después de comer**: Desde **70 a 140** mg/dl.

La determinación de la glucemia capilar la denominamos **autoanálisis**. Es la forma más sencilla de conocer los niveles de glucemia. Esta técnica permite la prevención y detección de hipoglucemias e hiperglucemias graves. Además, proporciona autonomía a la persona con diabetes y a su familia, siempre que la persona tenga la formación necesaria y haya aprendido lo suficiente sobre su plan de tratamiento y cómo ajustarlo a su vida diaria.



Pero, cuidado, es perjudicial y engañoso para su control realizar la glucemia capilar para ver si ese día puede comer más o tomarse un pastel. La medición de la glucemia capilar no mejora el control metabólico de la enfermedad, ayuda a tomar las decisiones necesarias para mejorar o mantener las cifras de glucemia.

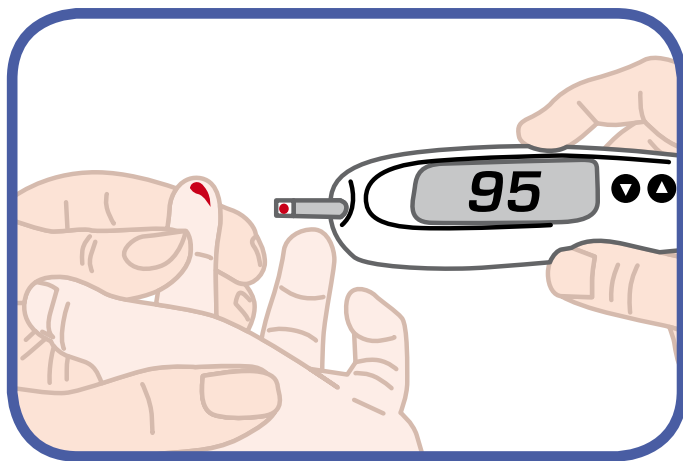
¿Cómo y quién debe realizar autoanálisis de glucemia?

Es muy importante realizar la determinación de glucemia correctamente ya que en caso contrario pueden aparecer errores en las lecturas.

Diabetes tipo 2

Para poder realizar correctamente un autoanálisis hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Conocer** previamente el **funcionamiento** tanto del pinchador, como del aparato para determinar la glucemia.
- Estar atento/a a que **las tiras reactivas** sean las del aparato, no estén caducadas y el código coincida con el que aparece en la pantalla del aparato.



- Tener las **manos limpias**, masajear la punta de los dedos o lavarlos con agua templada, no utilizar antisépticos.
- Obtener una gota de sangre adecuada y seguir los pasos adecuados en cada aparato.
- Tener cuidado de no exponer el aparato a temperaturas superiores a 30° C o inferiores a 10°.
- No exponer las tiras reactivas a la luz de forma continuada o a humedad.

Todas las personas con diabetes no tienen necesidad de realizar determinaciones de glucemia. **Sólo las personas que se inyecten insulina o tomen pastillas que puedan bajar la glucemia deben realizar autoanálisis.**

Aquellas personas que no tomen medicación o cuyo tratamiento no produzca bajadas de glucemia, es posible que su equipo de salud no aconseje el autoanálisis excepto sólo en algunos casos: al principio del diagnóstico, en el curso de una enfermedad o cuando exista un mal control de la diabetes.

¿Cuántos autoanálisis de glucemia se debe realizar?

El número de pruebas aconsejadas es diferente en cada caso. Son los/las profesionales encargados de su cuidado quienes deben indicarle el número de pruebas que necesita en su caso.

Los análisis de glucosa deben hacerse tanto justo antes de las comidas como a las dos horas después de comer. Estas determinaciones son lo que llamamos perfiles.

Diabetes tipo 2

Los más aconsejados son:

- **PERFIL DIARIO:** 6-7 determinaciones al día, antes y dos horas después de desayuno, almuerzo y cena.
- **PERFIL EN ESCALERA:** Se realizan 2 pruebas cada día, antes y 2 horas después de una comida, durante tres días.

Este perfil lo podemos hacer una vez en semana, cada 15 días, una vez al mes, dependiendo de lo que nos aconseje en nuestro caso nuestro equipo de salud.

		A.D.	D.D.	A.C.	D.C.	A.Ce.	D.Ce.	2-3 M
PERFIL DIARIO (6/7 determinaciones diarias)		■	■	■	■	■	■	■
PERFIL EN ESCALERA (2 determinaciones al día, durante 3 días)	D1	■	■					
	D2			■	■			
	D3					■	■	

A.D.= Antes del desayuno D.D.= 2 horas después del desayuno A.C.= Antes de la comida D.C.= 2 horas después de la comida A.Ce.= Antes de la cena D.Ce.= 2 horas después de la cena

¿Qué es la Hemoglobina Glicosilada (HbA1c)?

Es el parámetro de control que nos indica si tenemos controlada nuestra glucemia, el más utilizado para detectar el riesgo de presentar complicaciones de la diabetes.

RELACIÓN ENTRE HEMOGLOBINA GLICOSILADA Y GLUCEMIAS MEDIAS

Glucemias medias (Últimos 2-3 meses)	% Hemoglobina Glicosilada	Riesgo de complicaciones según su nivel de Hemoglobina glicosilada
298	12	Riesgo CRITICO de complicaciones
269	11	
240	10	Riesgo ALTO de complicaciones
212	9	
183	8	Riesgo AUMENTADO de complicaciones
154	7	Riesgo MODERADO de complicaciones
126	6	Riesgo BAJO de Complicaciones
92	5	

Diabetes tipo 2

La hemoglobina glicosilada refleja los **niveles medios de glucemia de los últimos 3-4 meses**, es un parámetro muy estable, por lo tanto la hemoglobina glicosilada debemos realizarla dos o tres veces al año.

Las cifras aconsejadas son hemoglobinas glicosiladas **inferiores a 6,5 %**.

Como se puede observar en la tabla de la página 31, si su hemoglobina glicosilada es de un 7% significa que la glucosa en las últimas 16 semanas se ha mantenido en una media de 154 y, por tanto, el riesgo de presentar complicaciones crónicas de la diabetes no es alto.

Sin embargo, si su hemoglobina glicosilada es del 10% significa que su glucosa media es de 240 en las últimas 16 semanas y, por tanto, su riesgo de desarrollar complicaciones crónicas de la diabetes es alto.

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

Es la **relación que existe entre el peso y la talla** de una persona, se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

POR EJEMPLO: Una persona que tenga un peso de 85 kg y una talla de 175 cm tendría un IMC de 27,7.

$$\text{IMC} = \frac{85}{1,75 \times 1,75} = \frac{85}{3,0625} = 27,7$$

¿Que índice de masa corporal se considera normal?

MUJERES = IMC menor de 25

HOMBRES = IMC menor de 27

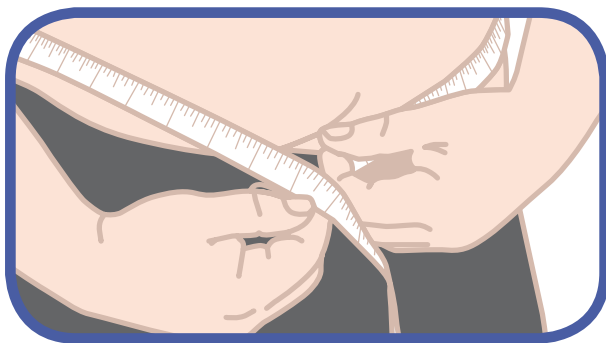
Un IMC más elevado sería un riesgo muy importante para nuestra salud y por tanto debemos perder peso.

Diabetes tipo 2

IMC			
Menos de 18.5	Entre 18.5 y 24.9	Entre 25 y 29.9	30 o más
Peso insuficiente	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad

¿Qué es el perímetro de Cintura?

La distribución de la grasa es tan importante como su exceso. Está demostrado que la grasa que se localiza en el abdomen (la barriga) aumenta el riesgo de padecer problemas de corazón y el parámetro “perímetro de cintura” es de gran utilidad para saber si nuestra grasa se acumula preferentemente en el abdomen.

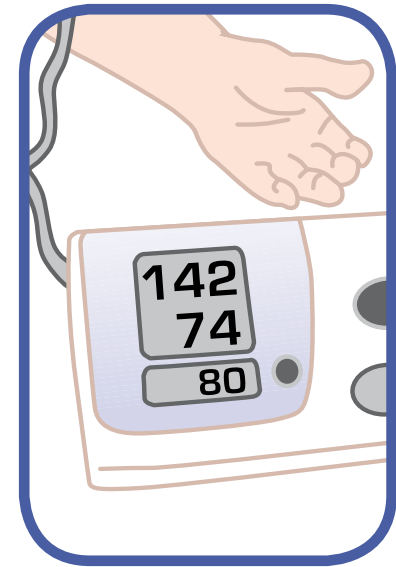


Se considera que tenemos un riesgo aumentado de tener complicaciones cardiacas si el perímetro de cintura es mayor **de 92 en las mujeres y 102 en los hombres.**

¿Qué niveles de tensión arterial son los adecuados?

Actualmente se considera que una persona tiene la tensión arterial alta si sus cifras en tres ocasiones distintas superan los 140/90 mmHg. Pero en las personas con diabetes, por su mayor riesgo de presentar complicaciones, se recomienda que las cifras de su tensión arterial sean **inferiores a 130/85 mmHg**.

La Hipertensión Arterial (tensión arterial elevada) es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares en las personas con diabetes y, por tanto, debe ser controlada estrictamente para evitar complicaciones como el infarto de miocardio o complicaciones vasculares cerebrales.



¿Qué es el autocontrol de la tensión arterial?

Las personas con diabetes deben tomar su tensión ocasionalmente, y más frecuentemente si han sido diagnosticados de hipertensión arterial.

Diabetes tipo 2

Muchas personas presentan cifras elevadas de tensión arterial cuando acuden al centro de salud debido a un componente emocional (**hipertensión de bata blanca**), por eso es muy importante tomar su tensión arterial en un ambiente tranquilo. Se recomienda, por tanto, tomar la tensión arterial en el domicilio de forma periódica y variable según el caso.



Para lograr un buen control de la tensión arterial debemos realizar una alimentación saludable baja en sal, disminuir el peso en caso de sobrepeso u obesidad y practicar ejercicio físico. Si a pesar de esto no conseguimos controlarla es conveniente que el/la médico/a valore **añadir algún tipo de medicación** para ayudar a mantener las cifras por debajo de 130/85.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que tenemos en la sangre y que necesitamos para obtener energía y que las células puedan funcionar. Las personas con diabetes tipo 2

en muchas ocasiones tienen elevado el colesterol y otras grasas de la sangre denominadas triglicéridos.



El exceso de esas grasas en la sangre puede obstruir los vasos sanguíneos y provocar problemas cardíacos y cerebrales.

¿Qué niveles son los adecuados?

Existen dos clases de colesterol, el colesterol “bueno” denominado HDL y el colesterol “malo” llamado LDL.

Las cifras aconsejadas de colesterol son:

Colesterol total	Cifras inferiores a 200 mg/dl
Colesterol malo “LDL”	Menos de 110 mg/dl
Colesterol bueno “HDL”	Más de 40 mg/dl
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl

Diabetes tipo 2

¿Qué puedo hacer para conseguir un buen control del colesterol?

Las medidas más importantes para mantener los niveles de colesterol en cifras saludables es realizar una alimentación equilibrada disminuyendo la toma de grasas saturadas que se encuentran fundamentalmente en:

- Embutidos
- Mantequillas
- Patés
- Quesos grasos
- Carnes grasas
- Huevos
- Mariscos
- Bollerías industriales

El ejercicio es también fundamental para controlar los niveles de colesterol.



Si a pesar de realizar ejercicio físico y una alimentación equilibrada no conseguimos unos niveles de colesterol aceptables, puede ser que necesitemos tomar algún medicamento capaz de disminuir estas cifras.

¿Cómo influye el tabaco en la diabetes?


El cigarrillo contiene más de 4500 sustancias tóxicas y dañinas para la salud. Además de provocar cáncer, el tabaco puede dañar las arterias del cuerpo acelerando la aparición de la “Aterosclerosis” que es el endurecimiento de las arterias así como el estrechamiento de las mismas. Al producirse aterosclerosis, la circulación de la sangre se ve muy dificultada.

El consumo de tabaco incrementa por tanto el riesgo de todos los tipos principales de enfermedad cardiovascular, en especial el infarto de miocardio, derrame cerebral y obstrucción de los vasos sanguíneos de las extremidades inferiores.

Las personas con diabetes, en especial con diabetes tipo 2, también corren un mayor riesgo de presentar enfermedad cardiovascular. **La combinación de diabetes y tabaquismo** aumenta aún más el riesgo de estas enfermedades.

Diabetes tipo 2

En comparación con los no fumadores con diabetes, las personas con diabetes que fuman tienen el **doble de riesgo de muerte prematura**.

 El riesgo de complicaciones asociadas al consumo de tabaco en combinación con la diabetes es casi 14 veces mayor que el riesgo de fumar o tener diabetes por separado, además aumenta el riesgo de padecer otras complicaciones diabéticas (problemas en los pies, riñón y en los ojos).

Han aparecido estudios durante las últimas décadas que nos indican una asociación entre el tabaquismo y el desarrollo de diabetes tipo 2.

RECUERDA

Los objetivos de control son factores o determinaciones analíticas que necesitamos conocer y controlar para no tener complicaciones a consecuencia de nuestra diabetes.

AUTOANÁLISIS DE GLUCEMIA

- La glucemia es la cantidad de azúcar que tenemos en sangre. La determinación de la glucemia capilar la denominamos **autoanálisis**.
- Es muy importante realizar la determinación de glucemia correctamente ya que en caso contrario pueden aparecer errores en las lecturas.
- Sólo las personas que se inyecten insulina o tomen pastillas que puedan bajar la glucemia deben realizar autoanálisis.

HEMOGLOBINA GLICOSILADA (HbA1c)

- Parámetro de control que nos indica si tenemos controlada nuestra glucemia, es el más utilizado para detectar el riesgo de presentar complicaciones de la diabetes.
- Refleja los **niveles medios de glucemia de los últimos 3-4 meses**.
- Debemos realizarla dos o tres veces al año.

Diabetes tipo 2

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Relación que existe entre el peso y la talla de una persona, se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado.

Índice recomendado: Mujeres: menor de 25 / Hombres: menor de 27.

PERÍMETRO DE CINTURA

- La localización de la grasa en el abdomen (barriga) aumenta el riesgo de padecer problemas de corazón.
- Para medirlo utilizamos el perímetro de cintura. Existe un riesgo aumentado de tener complicaciones cardíacas si el perímetro de cintura es mayor **de 92 en las mujeres y 102 en los hombres.**

AUTOCONTROL DE TENSIÓN ARTERIAL

- La Hipertensión Arterial (tensión arterial elevada) es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares en las personas con diabetes.
- Se recomienda que las cifras de su tensión arterial sean **inferiores a 130/85 mmHg.**

COLESTEROL

- Las personas con diabetes tipo 2 en muchas ocasiones tienen elevado el colesterol y otras grasas de la sangre denominadas triglicéridos. Su exceso puede provocar problemas cardíacos y cerebrales.
- Para mantener los niveles de colesterol en cifras saludables hay que realizar una alimentación equilibrada y ejercicio físico.
- Si a pesar de ello no se consiguen niveles de colesterol aceptables, puede ser que necesitemos añadir algún medicamento capaz de disminuir estas cifras.

TABACO

- La **combinación de diabetes y tabaquismo** aumenta aún más el riesgo de enfermedades cardiovasculares en las personas con diabetes, en especial con diabetes tipo 2 .
- El riesgo de complicaciones asociadas al consumo de tabaco en combinación con la diabetes es casi 14 veces mayor que el riesgo de fumar o tener diabetes por separado, además aumenta el riesgo de padecer otras complicaciones diabéticas (problemas en los pies, riñón y en los ojos).

3

*¿Qué puedo hacer
yo para controlar
mi diabetes?*

¿Qué factores suben o bajan la glucemia?

Existen unos factores que influyen sobre la cantidad de glucosa que tenemos en sangre aumentándola o disminuyéndola.

→ Es muy importante que conozcamos cuáles son estos factores para mantener un equilibrio entre los mismos. De esta manera puede contribuir a que el control de su diabetes sea el mejor posible y así evitar complicaciones.

Factores que aumentan la glucemia

- La mayoría de **los alimentos** que tomamos se transforman en glucosa y por lo tanto si no sabemos distribuirlos correctamente a lo largo del día aumentará nuestra glucemia a valores no deseables.
- **Las infecciones:**
Cuando tenemos fiebre o alguna infección nuestra glucemia puede subir aunque no comamos nada.

Diabetes tipo 2

Factores que aumentan la glucemia

→ El estrés:

Situaciones de estrés importantes pueden ocasionar subidas en su glucemia.

→ Algunos **fármacos** como los corticoides o los anticonceptivos pueden producir un aumento en la glucosa sólo por tomarlos.

Factores que disminuyen la glucemia

→ La práctica de **ejercicio físico**.

→ Los fármacos que tomamos para controlar la diabetes denominados **antidiabéticos orales**.

→ La **insulina**.



La alimentación



¿Qué es una alimentación equilibrada?

Es aquella que nos aporta todos los nutrientes y elementos que necesitamos para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro cuerpo (azúcares, grasas, proteínas, vitaminas y minerales).

Una persona con diabetes **puede comer de todo, siempre que conozca bien los alimentos** y tome las **cantidades adecuadas**, a los **horarios adecuados**.

Las recomendaciones de la alimentación en la diabetes son exactamente igual que las que se aconsejan para la población general por tanto, la alimentación equilibrada no debe realizarla sólo la persona con diabetes sino toda la familia.



La alimentación para la persona con diabetes debe ser individualizada adaptada a su estilo de vida, a sus características (edad, sexo y ejercicio) y al tratamiento que tenga pautado.

Diabetes tipo 2

¿Tengo que hacer dieta por tener diabetes?

La alimentación es el pilar fundamental para controlar su diabetes, por tanto usted debe realizar una alimentación equilibrada y saludable.

El 80% de las personas con diabetes presentan sobrepeso u obesidad por tanto lo más importante es ayudarles a perder peso, ya que el peso es el resultado de las calorías que se toman y las que se gastan. Si comemos más de lo que gastamos engordamos y si comemos menos perdemos peso.

Además, si la persona presenta hipertensión arterial, colesterol elevado, ácido úrico elevado o cualquier otro problema de salud, deberá seguir unas recomendaciones especiales, adaptadas al problema.



Una persona que tenga diabetes tipo 2 pero que su peso sea el correcto y no padezca ningún tipo de problema metabólico, no deberá realizar “dieta” sino una alimentación equilibrada igual que cualquier otra persona de igual edad, actividad física o peso.

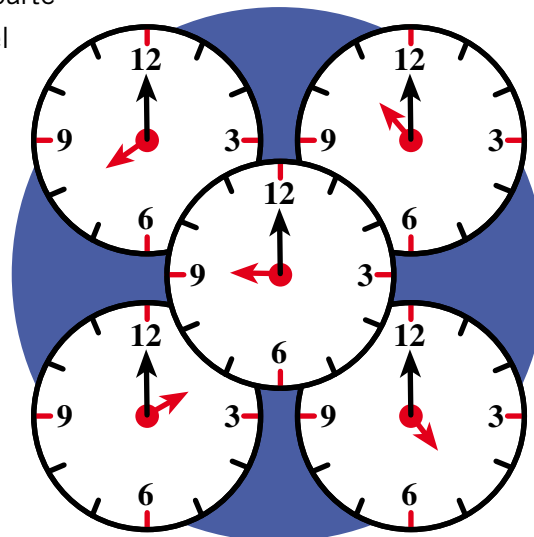
¿Cuántas comidas debo realizar al día? ¿Debo seguir un horario estricto de comidas?

Lo más saludable para cualquier persona tenga o no diabetes es realizar **4-5 comidas al día**. Nuestro cuerpo necesita comer cada 3-4 horas. No comer durante más de 4 horas de forma habitual hace que nuestro cuerpo enlentezca su gasto calórico y además en la siguiente ingesta guardará una parte importante de calorías en forma de grasa favoreciendo así el aumento de peso.

Existen algunas personas con diabetes que se administran determinados tipos de insulina (Mezclas de insulina, insulina NPH) o fármacos orales.



Estas personas necesitan horarios estrictos de comida, ya que en caso de no respetarlos pueden tener una bajada de azúcar.



Diabetes tipo 2

¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son las sustancias que necesitamos para vivir y los alimentos son el medio de transporte de estas sustancias a nuestro organismo.

Los principales nutrientes son los azúcares (**hidratos de carbono**), **las grasas** que dan energía y **las proteínas** que ayudan a construir o reparar las estructuras del organismo. Aparte también obtenemos de los alimentos **las vitaminas y minerales** que ayudan a que se mantenga saludable nuestro cuerpo. Por último no nos olvidemos del **agua** que es imprescindible para la supervivencia.

¿Qué alimentos contienen hidratos de carbono?

Existen varios grupos de alimentos que cuando los comemos y los digerimos se transforman en hidratos de carbono o azúcares. Estos son **todos los alimentos de origen vegetal** (que provienen de la tierra) y que nos aportan en mayor o menor medida azúcares, **excepto los aceites**.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

El único alimento que es de origen animal y nos aporta azúcares es **la leche**.

A pesar de que estos alimentos nos aporten azúcares en mayor o menor grado debemos tomarlos ya que son los componentes más importantes de una alimentación sana. **Deben suponer un 55-60% del total de la alimentación diaria.**



Es muy importante conocer las **cantidades aconsejadas** diariamente y **distribuir las correctamente a lo largo del día** para mantener niveles óptimos de glucemia.

Los hidratos de carbono pueden ser de **absorción rápida**, es decir que pasan muy rápido a la sangre. Dentro de este grupo tenemos las **frutas y los azúcares refinados** (solo deben aportar el 10% de la alimentación diaria).

De **absorción lenta**: Tardan en digerirse y suben la glucemia más lentamente, son los **farináceos** (legumbres, semillas, cereales y tubérculos). Nos deben aportar entre el 45-50% del total calórico diario.

Diabetes tipo 2

Los grupos de alimentos que contienen azúcares son:



Lácteos



Farináceos

Legumbres, semillas,
cereales y tubérculos



Frutas



Verduras

¿Qué alimentos nos aportan grasas?

Las grasas nos aportan fundamentalmente energía, son los nutrientes con más calorías por gramo de alimento. Un gramo de grasa nos aporta 9 calorías, mientras que 1 gr de hidratos de carbono nos aporta 4 calorías.

Es decir, una cucharada de aceite (10 grs.) nos aportará 90 calorías mientras que 10 grs. de harina nos aportará 40 calorías.

Están presentes como tales en los aceites de oliva o semillas (girasol, maíz, soja), margarina, mantequilla y frutos secos. O formando parte de otros alimentos (carnes, leche, etc.).

Según su procedencia, existen **grasas de animales** (manteca de cerdo, sebos del ganado vacuno, ovino) y **vegetales** (aceites de semillas y aceite de oliva).

Las grasas vegetales son las más apropiadas porque las grasas animales son ricas en colesterol y grasas saturadas, mientras que los aceites de oliva, girasol o soja y los frutos secos no los contienen, aunque tienen la misma cantidad de calorías, o sea engordan lo mismo.



Las grasas son los alimentos que hay que restringir más en cualquier plan de alimentación que tenga como objetivo disminuir peso.

Diabetes tipo 2

CONSEJOS

¿Qué recomendaciones existen para restringir las grasas?

Existen algunos consejos que podemos tener en cuenta para reducir la presencia de grasas en nuestra dieta:

- El mejor aceite es el de oliva, tanto crudo como para fritura, a ser posible “virgen extra”. Después los aceites de oliva refinados, y por último los de semillas (girasol, soja, maíz).
- Evitar si en el etiquetado sólo pone “grasas o aceites vegetales”, sin especificar cuál (en esos casos es probable que se esté utilizando aceite de coco o palma que tienen grasas no recomendables -saturadas-).
- La mantequilla es muy rica en grasas saturadas, por lo que se recomienda evitarla.
- Si tiene sobrepeso u obesidad o problemas de colesterol, es recomendable eliminar de su plan alimenticio los embutidos (chorizo, sobrasada, salchichón, lomo embuchado, mortadela, patas de cerdo, salchichas de Frankfurt, foie-gras, choped, etc.), panceta, manteca,

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

algunas margarinas, aderezos de ensaladas o salsas cremosas, grasa de cerdo, leche y sus derivados enteros.

- Modere la ingesta de grasa, no sobrepasando el 30% del valor calórico total al día. Para ello consuma:
 - Productos lácteos desnatados.
 - Al menos dos o tres veces en semana coma pescado por su riqueza en ácidos grasos “omega 3” que nos protege el corazón.
 - Limite el consumo de carne a una o dos veces a la semana. Hay que tomarla sin partes visibles de grasa (lomo) o de ave (pollo).
- Tomar un máximo de 3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva a lo largo del día.

¿Necesitamos las proteínas?

Las proteínas son los nutrientes que necesitamos para construir los tejidos y trabajan en nuestro sistema inmunitario (las defensas).

Diabetes tipo 2

Los alimentos ricos en **proteínas de origen animal** son:

- Carne y derivados (embutidos, fiambres, panceta, bacon).
- Pescados blancos (con escasa cantidad de grasa: bacalao, merluza, lenguado).
- Pescados azules (hasta un 25% de grasa: sardinas, arenques).
- Mariscos y huevos.

Las **proteínas de origen vegetal** nos las aportan fundamentalmente las legumbres y los cereales.



Las proteínas deben aportar el 15% del total de calorías diario.

¿Qué es la pirámide de la alimentación?

Ésta es una representación grafica aconsejada por grupos de alimentos.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?



Diabetes tipo 2

¿Los alimentos integrales adelgazan?

Los alimentos integrales son una fuente de fibra, que nos ayudan a regular el tránsito intestinal, y a prevenir el estreñimiento y el cáncer de colón.

Su consumo también hace que los hidratos de carbono pasen más lentamente a la sangre. **Pero nos aportan calorías, por tanto no adelgazan.** Tienen un efecto más saciante que los no integrales.



Los alimentos integrales son más saludables que los no integrales pero tenemos que contabilizarlos en nuestra alimentación por el número de calorías y la cantidad de hidratos de carbono.

¿Qué son los alimentos “para diabéticos”?

Debe tener cuidado con el consumo de “alimentos para diabéticos” o “bajos en calorías” o “sin azúcar”, porque a veces se desconoce su composición y contenido calórico y con frecuencia contienen azúcares como fructosa, sorbitol o xilitol. Y además son caros.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

Los alimentos “Light” contienen un 33% menos de calorías y un 50% menos de grasa, pueden suponer ciertas ventajas en la alimentación, pero hay que leer la etiqueta del producto y saber cuál es el beneficio que obtendremos si lo comemos.

Los que se denominan “Sin calorías” deben contener menos del 5% de calorías, los bajos en azúcar deben de contener menos del 25% de azúcar y los sin azúcar menos del 0,5% de azúcar.

Las bebidas light no contienen azúcares.

¿Qué son los edulcorantes?

Los edulcorantes son sustancias naturales o sintéticas que se añaden a los alimentos o bebidas para endulzarlos.

Algunos **edulcorantes naturales** (fructosa, sorbitol, xilitol, manitol) y la miel tienen un valor energético parecido al del azúcar (sacarosa) y elevan la glucosa de la sangre.

Los edulcorantes sintéticos (ciclamato, sacarina, aspartamo, acesulfam k), en cambio, carecen de valor energético y no la aumentan.

Diabetes tipo 2

¿Qué cantidades de alimentos debo tomar?

Tenemos que conocer muy bien las cantidades diarias/semanales recomendadas de alimentos para realizar una alimentación equilibrada y mantener o recuperar un peso aceptable.

Existen 3 grupos de alimentos que, tengamos el peso que tengamos, todo el mundo deberíamos tomar en las mismas cantidades. Estos grupos son:

- Lácteos
- Verduras
- Frutas

Lácteos

Aunque los lácteos puedan aumentarnos la glucosa todo el mundo debe de tomar **dos vasos de leche** al día, excepto los niños y mujeres embarazadas que deberían de tomar 3 vasos.

La leche puede ser sustituida por yogur, queso fresco, requesón o cuajada.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

Las personas que tengan el colesterol elevado o quieran perder peso deben de tomar los lácteos preferentemente desnatados o semidesnatados.

Verduras

Los alimentos pertenecientes a este grupo son: los de hoja verde y las hortalizas como acelgas, ajos, alcachofa, apio, berenjena, berro, calabaza, calabacín, cardo, cebolla, col, coliflor, champiñón, endibia, escarola, espárragos, espinacas, judías, lechuga, nabos, pepino, perejil, pimiento, puerros, rábanos, soja, tomate, zanahoria...

Todas las personas deberían de tomar **dos platos de verdura diarios**, uno de los platos deberíamos tomarlo en crudo y el otro cocinado: plancha, vapor, cocido, al horno.

Se aconseja tomar las verduras de primer plato para saciar el apetito.

Frutas


Las frutas tienen azúcares que hemos denominado rápidos (fructosa, glucosa y sacarosa), tienen también fibra sobre todo si las tomamos con piel. Presentan un aporte de vitaminas (vitamina C) y minerales variable. Suelen ser alimentos de bajo contenido calórico (excepto coco, aguacate y plátano) y ricas en agua.

Diabetes tipo 2

Al tener azúcares no se pueden tomar las frutas de forma ilimitada, el consumo aconsejado de frutas es de **dos-tres piezas al día de tamaño mediano (200 grs. por pieza)**. Se aconseja tomar las piezas separadas entre sí y no formando parte de la misma comida.

Existen algunas frutas que tienen más calorías y más azúcares y por tanto el tamaño de las piezas que tomamos debe ser pequeño (unos 120 grs. por pieza): Plátano, uvas, higos, coco, cerezas y chirimoya).

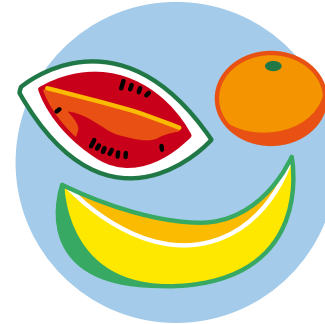
La sandía, el melón castellano y el pomelo tienen mucha cantidad de agua y por tanto podemos tomar hasta 250 grs por pieza.

 Las cantidades de los demás grupos de alimentos variarán según nuestro peso y la actividad física que realicemos pero detallaremos las cantidades aproximadas para un adulto.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?



200 grs.
por pieza



250 grs.
por pieza



200 grs.
por pieza



120 grs.
por pieza

Diabetes tipo 2

Cereales y patata

Son el pan, arroz, pastas alimenticias y la harina. Estos alimentos deben de estar presentes en las tres comidas principales.

Su cantidad es variable, pero se aconseja:

→ Desayuno:

Unos 40-50 grs. de pan (unos cuatro dedos de una barra o poco menos de medio bollo) ó 4-5 galletas tipo María ó 4-5 cucharadas de cereales no azucarados.

→ Comida principal:

Dos cucharones (1 vaso de agua) de alimento ya cocinado: patatas, arroz, pasta, migas. Si toma dos cucharones de estos alimentos no debe tomar pan, usted puede intercambiar 40 grs de pan (menos de medio bollo) por un cucharón de estos alimentos.

→ Cena:

Unos 40 grs. de pan (menos de medio bollo) o un cucharón (1/2 vaso de agua) de arroz, pasta, patata.

Carnes, pescados y huevos

- La **carne** se aconseja tomar 3-5 veces en semana, preferentemente carne no grasa, pollo, ternera, conejo, choto. La cantidad recomendada es de unos 100-150 grs. y la forma de cocinarla preferentemente cocida, al horno, asada, no frita.
- El **pescado** se puede tomar 3-5 veces por semana y en cantidades de 150-200 grs. por ingesta y cocinado sin utilizar mucho aceite o salsas.
- Los **huevos** se aconseja tomarlos 3 veces por semana, las personas que padecen de colesterol deben saber que la yema de huevo presenta un alto porcentaje de éste.

Legumbres y semillas

- Son las lentejas, alubias, garbanzos, frijoles, habas y guisantes.
- Nos aportan hidratos de carbono y proteínas.
- Deben de estar presentes en nuestra alimentación 3 veces en semana. Al tener un alto contenido en hidratos de carbono debemos de cuantificar su consumo.
- Se toman acompañados de patatas o arroz, el total de consumo de esos alimentos por comida es de 2 cucharones de legumbres y arroz o patata una vez cocinados.

Diabetes tipo 2

Frutos secos

- Los frutos secos son alimentos altamente calóricos por tanto su consumo en personas que deseen perder peso no está muy aconsejado.
- Son muy ricos en grasa y por tanto si los consumimos debemos contarlos como grasas y disminuir el consumo de aceite diario.
- Fíjese en esta relación de las calorías que aportan 100 grs de frutos secos.

Almendras

651

Avellanas

690

Cacahuetes

631

Castañas

211

Nueces

690

Pistachos

620

CONSEJOS

¿Cuál sería la alimentación diaria aconsejada?

Desayuno

Todos los desayunos constarán de:

- 200 cc (un vaso como los de agua) de leche desnatada con café o té sin azúcar **más**:
- 40 grs. de pan integral (unos cuatro dedos de una barra de pan) con aceite de oliva y tomate,
 - ó 40 grs. de pan integral con mermelada sin azúcar,
 - ó 4-5 galletas tipo María,
 - ó 4-5 cucharadas soperas de cereales sin azúcar añadido.

A **media mañana** hay que tomar una pieza de fruta o medio vaso de zumo natural sin azúcar añadido.

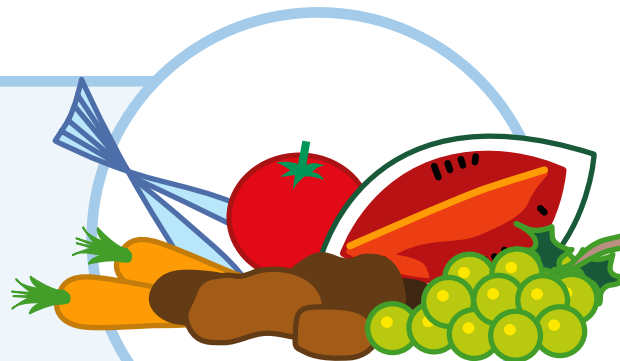
Podemos intercambiar y tomar la leche y la fruta en el primer desayuno y los 40 grs. de pan a media mañana.



Diabetes tipo 2

Comida

- Un plato de verdura.
- Dos cucharones de arroz, legumbres, patatas, semillas, pasta o harinas (sin pan). Si queremos tomar pan sustituiremos 1 cucharón por 40 grs. de pan.
- 100 grs. de carne o 150 grs. de pescado.
- La verdura, las legumbres, patatas, cereales y la carne o pescado las podemos tomar juntas como plato único en forma de guiso.
- Una pieza de fruta.



Merienda

Para **merendar** hay que tomar 200 cc de leche con café o té sin azúcar con dos yogures desnatados, con una pieza de fruta. **No deberíamos tomar galletas u otros dulces.**



Cena

- Un plato de verdura.
- 100 grs. de carne ó 150 grs. de pescado o un huevo.
- 40 grs. de pan o un cucharón de guisantes, arroz, patata, pasta.
- Una fruta.

¿Cuál es la mejor forma de cocinar los alimentos?

- Si necesita perder peso, a la hora de cocinar, es preferible preparar los alimentos a la plancha, al vapor, cocidos, al horno o hervidos y evite los fritos o rebozados.
- Los condimentos nos pueden ayudar a que la comida sea más sabrosa. Vinagre y limón, cebolla, ajo, perejil, comino, orégano, laurel, tomillo, etc.
- Utilice edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartamo, ciclamato), si quiere endulzar sus postres. También se puede usar vainilla o canela.

Diabetes tipo 2

- Cocine mejor con **aceite de oliva**.
- El arroz conviene hervirlo y lavarlo para disminuir calorías. Si esta más entero (menos pasado) nuestra glucemia aumentará menos.
- La cocción de pastas debe ser “al dente” (el punto de cocción, dejándolas un poco enteras).
- Existen diversas formas de preparar las carnes: a la plancha (parrilla), al vapor y en microondas, son los métodos en que conservan más poder nutritivo ya que están expuestas menos tiempo a la fuente de calor. Sin embargo debe tener en cuenta que las piezas no pueden ser gruesas.
- Los pescados se preparan de diferentes formas: asados (sardina, trucha), cocidos (a fuego lento) y fritos (tener en cuenta el aumento de calorías).
- El huevo tiene multitud de formas para cocinarlo. En estado crudo es menos digerible.
- Las hortalizas y verduras antes de prepararlas deben ser bien lavadas bajo el chorro de agua. Las congeladas se cocinan sin ser previamente descongeladas, no debiendo volverse a congelar. Las verduras cocidas se deben preparar con poca agua y tiempo de cocción corto en recipiente cerrado.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

- Es muy importante la forma de cocinar las legumbres. Trate de hacer los potajes sin utilizar grasa animal (tocino, morcilla, chorizo, orejas, vísceras).
- La patata se debe cocer conservando su piel para que no pierda parte de sus características nutricionales.
- Las ensaladas, el gazpacho, se deben condimentar de forma sencilla: vinagre de vino, aceite de oliva, algo de ajo y a veces especias.

¿Qué efectos produce el alcohol en la diabetes?

El alcohol no tiene valor nutritivo, y sí un aporte energético “vacío” (7 Kcal. por gramo).

Debe tener en cuenta dos cosas cuando tome bebidas con alcohol:

- Durante **1-2 horas después** de tomarlo se produce un **aumento de la glucemia** debido a las calorías que nos aporta. Este aumento también se produce con la cerveza sin alcohol, pues ésta contiene un alto grado de hidratos de carbono procedentes de la fermentación.

Diabetes tipo 2

- Después de 3-4 horas nuestra glucemia puede descender y producirse una bajada de azúcar muy fuerte, especialmente si no hemos comido. Esto puede ocurrir sobre todo con el alcohol de alta graduación (whisky, ron, aguardiente, ginebra, vodka, tequila, etc.).

Si va a consumir alcohol, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Es preferible tomarlo mientras come.
- Tome alcohol de baja graduación: vino, cerveza, sidra.
- Tenga en cuenta las calorías que nos aporta si está haciendo una dieta de adelgazamiento.

IMPORTANTE

Todas estas recomendaciones sobre una alimentación saludable puede consultarlas a sus profesionales sanitarios de referencia para definir la dieta más adecuada a su situación específica.



El ejercicio físico



¿Qué beneficios produce el ejercicio físico?

- Disminuye el nivel de azúcar en sangre durante y hasta veinticuatro horas después del ejercicio.
- Ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina.
- Contribuye a reducir la medicación.
- Reduce la tensión arterial.
- Contribuye a que el corazón y la circulación mejoren.
- Permite reducir el peso junto con la dieta.
- Reduce los niveles de colesterol y de otras grasas.
- Mejora el estreñimiento.
- Fortalece los huesos, músculos y tendones.
- Nos hace sentir mejor, alivia el estrés y las tensiones.

¿Qué tipo de ejercicio es el más adecuado?

El ejercicio físico está recomendado en todas las personas, independientemente de su edad. Se trata de practicar de forma continua alguna actividad que suponga un esfuerzo adecuado a su condición física, sin intentar hacer sobreesfuerzos.

Diabetes tipo 2

A veces, dejar el coche para ir al trabajo e ir caminando, o realizar ejercicios en casa cuando no es posible hacerlos fuera, puede ser suficiente si hay limitaciones de horario o de movimiento.

En líneas generales, son preferibles aquellos **ejercicios de intensidad moderada**, aeróbicos (andar, ciclismo, bailar, tenis, y otros en equipo) y **realizados de forma continuada**, que aquellos ejercicios violentos, de resistencia, practicados de forma intermitente o que conlleven algún tipo de riesgo.

GRADO DE INTENSIDAD SEGÚN EL TIPO DE EJERCICIO

BAJA Ó MODERADA	Caminar, footing, bicicleta, bailar, tenis, nadar, correr, golf
FUERTE	Fútbol, hockey, ciclismo, squash

Para la mayoría de las personas, no habituadas al ejercicio físico, lo más recomendable es un programa regular de caminar, bailar, gimnasia, natación (1 hora, 4 días en semana).



Es importante procurar que la actividad física sea continua y se realice todos los días. Es mejor caminar 15 minutos todos los días que una hora a la semana.

¿Cómo realizar el ejercicio físico?

El ejercicio no es algo que usted deba improvisar, es **necesaria una planificación previa** con el fin de eliminar todos los riesgos y obtener los máximos beneficios.

Su ejercicio debe cumplir las siguientes condiciones:

- **Tiempo:** Debe llegar a realizar 60 minutos o más por sesión.
- **Frecuencia:** 3 ó más veces por semana.
- **Intensidad:** moderada.

Por ejemplo, andar lo suficientemente rápido para que usted pueda hablar pero no cantar.

Para comenzar a realizar ejercicio...

Si hasta ahora no había hecho ejercicio puede empezar **con tres sesiones semanales de 10 minutos** y con una **intensidad suave durante 1 mes**, posteriormente **incre-**

Diabetes tipo 2

mente el tiempo de duración en 5 minutos cada 2 semanas y vaya aumentando progresivamente la intensidad y la frecuencia también cada 2 semanas hasta alcanzar el nivel aconsejado.

Cualquier sesión de ejercicio físico debe comenzar haciendo **ejercicios de calentamiento** como andar despacio y estiramientos como sentarse, levantarse inclinaciones hasta la rodilla, etc. durante **5-10 minutos** para posteriormente realizar el ejercicio a la intensidad elegida. **Para finalizar el ejercicio, no lo haga bruscamente, reduzca progresivamente su intensidad en 5-10 minutos.**

Empezar a hacer ejercicio es fácil, lo realmente difícil es que se convierta en una **actividad continuada y que forme parte de su vida diaria**. Los comienzos serán difíciles, pero posteriormente será más fácil cuando usted empiece a sentir la diferencia y a obtener beneficios.



No viva el ejercicio como una obligación, escoja una actividad con la que disfrute y le sea fácil practicar. Aproveche cualquier actividad física que realice en su casa o trabajo.

¿Debo tomar alguna precaución para hacer ejercicio?

- Lleve siempre una pulsera, brazaletes o tarjeta que le **identifique como persona con diabetes tipo 2**.
- Lleve siempre **azúcar**, 2 ó 4 azucarillos, 2 ó 4 pastillas de glucosa o un zumo.
- Beba mucho líquido.
- Realice **análisis de azúcar antes y al finalizar el ejercicio**, sobre todo si está empezando con esta actividad.
- **No realice ejercicio si antes de comenzar tiene el azúcar en 300 mg/dl** o más.
- Procure realizar ejercicio con compañeros/as o amigos/as.
- Evite realizar ejercicio al aire libre si hace mucho calor.
- Use **ropa adecuada**, amplia, de tejidos naturales y que se ajuste a las condiciones atmosféricas.
- Use **calzado adecuado**, amplio, que permita transpirar al pie y no le produzca ninguna rozadura.

Diabetes tipo 2

■ Tome alimento 1-2 horas antes del ejercicio:

- Si el ejercicio no es muy fuerte (andar o bicicleta menos de 30 minutos) tome una fruta.
- Si el ejercicio es fuerte (tenis, nadar, correr) tome 40 grs. de pan y una fruta.
- Si se inyecta insulina, debe hacerlo en los lugares alejados de los músculos más implicados en la actividad o ejercicio físico.

IMPORTANTE

Todas estas recomendaciones sobre ejercicio físico puede consultarlas a sus profesionales sanitarios de referencia para definir las pautas y ejercicios más adecuados a su situación específica.



Fármacos y medicación



Pastillas

¿Todas las personas con diabetes tipo 2 deben tomar pastillas para controlar la glucosa?

Al comienzo de la enfermedad una gran parte de personas con diabetes tipo 2 pueden mantener los niveles de glucosa dentro de los rangos de control realizando exclusivamente una alimentación equilibrada y adaptada a sus necesidades y la práctica de ejercicio físico regular.

Al cabo de los años de evolución de la diabetes la mayoría de las personas necesitarán uno o varios fármacos para conseguir mantener niveles aceptables de control y evitar así las complicaciones.

¿Todas las pastillas para la diabetes hacen lo mismo?

Hoy en día existen al menos 5 familias de pastillas que actúan de forma distinta en nuestro organismo, para controlar la glucemia. Su médico/a prescribirá una u otra dependiendo de las características de cada persona.

Diabetes tipo 2

Son dos las familias más utilizadas:

- Pastillas cuyo efecto es **mejorar el efecto de la insulina** (sea insulina producida por nuestro organismo o inyectada). Es la medicación más utilizada hoy en día para controlar la glucosa. Esta pastilla se denomina **Metformina** y no produce bajadas de azúcar. Se toman de 1 a 3 comprimidos al día y deben tomarse siempre con la comida o justo después de la misma para evitar los efectos secundarios (diarrea, molestias intestinales).
- Pastillas cuyo efecto es **producir más insulina**, estimulando nuestro páncreas. Existen un gran número de pastillas de esta familia: Clorpropamida, Glibenclamida, Glipizida, Glipentida, Gliquinida, Glimepirida, Repaglinida y Nateglinida.

¿Puedo tomar distintos tipos de pastillas para la diabetes a la vez?

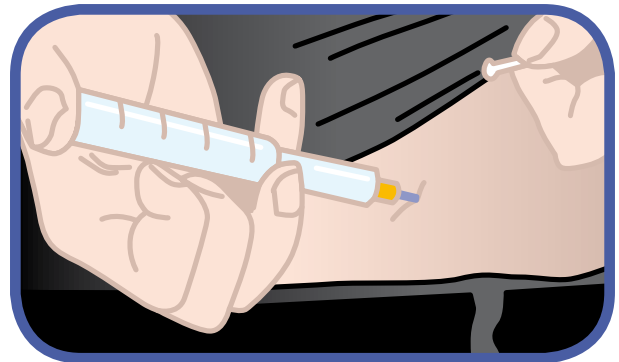
En muchos casos con un solo tipo de pastillas para la diabetes no se alcanzan los objetivos de control por lo que es preciso que su médico/a le prescriba a veces dos o tres familias de pastillas distintas para controlar su glucemia.

Insulina

¿Por qué debo ponerme insulina?

A veces no es suficiente con tomar pastillas para mantener los niveles de glucosa dentro de los valores aceptables y se precisa añadir insulina.

La insulina que nos administramos hoy en día es similar a la que produce nuestro cuerpo. Se investiga sobre la forma de administración de la insulina pero por ahora, la única forma de administración es pinchándola.



¿Puedo dejar de ponerme la insulina?

En algunas ocasiones debemos ponernos la insulina porque tenemos una infección, nos van a practicar una intervención quirúrgica o estamos atravesando una enfermedad que aumenta temporalmente nuestra glucemia y es preciso **administrar la insulina**

Diabetes tipo 2

durante un periodo de tiempo aunque luego podemos seguir nuestro tratamiento habitual con pastillas.

Muchas personas con Diabetes tipo 2 y exceso de peso que inician el tratamiento con insulina, pueden dejar de ponérsela y mantenerse con medicación oral si pierde peso, pero sólo si lo pierde.

La insulina no es una droga, no nos acostumbramos a ella si iniciamos un tratamiento con insulina.

En algunas personas la insulina es imprescindible para vivir (diabetes tipo 1) porque su páncreas no fabrica ninguna.



No obstante, la gran mayoría de personas con diabetes tipo 2 no necesitan la insulina para vivir, sino para mantener los niveles de glucosa controlados, es decir, en caso de que su médico/a le aconseje añadir insulina a su tratamiento y usted decida no administrársela, sus niveles de glucemia seguirán elevados apareciendo complicaciones muy graves como consecuencia de esta elevación de la glucemia.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

TIPOS DE INSULINA

TIPO DE INSULINA	INICIO	MÁXIMO EFECTO	FINALIZACIÓN
Insulinas rápidas análogas*	10-15 minutos	1/2-1 hora	2-5 horas
Insulinas rápidas humanas	20-30 minutos	2-3 horas	5-7 horas
Insulinas intermedias	90 minutos	4-12 horas	12-24 horas
Insulinas lentas	1-2 horas	Efecto plano	12-24 horas
Mezclas** (25%, 30%, 50%, 70%)	10-30 minutos	1-8 horas	12-24 horas

* **Insulinas rápidas análogas:** Son insulinas similares a la insulina humana que cambia una parte de la molécula para que su acción sea más rápida que la insulina humana convencional.

** **Mezclas de insulina:** Son mezclas de insulinas rápidas e intermedias, el porcentaje que aparece junto al nombre de la insulina es la cantidad de insulina rápida que dispone la mezcla.

Diabetes tipo 2

¿Todas las insulinas son iguales?

Todas las insulinas son moléculas similares a la insulina humana, pero **varía su tiempo de acción**, es decir: cuánto tiempo permanecen en nuestra sangre y cuándo hacen su efecto máximo.

Hoy en día disponemos en el mercado de insulinas rápidas, lentas y algunas mezclas de insulinas rápidas y lentas.

¿Todas las personas con diabetes tipo 2 se ponen el mismo tipo de insulina?

Existen distintos tratamiento con insulina dependiendo de las características de la persona con diabetes, el tratamiento más frecuente es la toma de pastillas para la diabetes y una dosis de insulina lenta o intermedia administrada bien por la noche o por la mañana.

Cuando este tratamiento no es suficiente para controlar su diabetes el/la médico/a puede aconsejarle uno de los siguientes tratamientos:

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

- Dos dosis de insulina.
- Dos dosis de insulina Mezclada (Insulatard 30, NovoMix 30, Mix 25 y Mix 50).
- Tres dosis de insulina mezclada.
- Una o dos dosis de insulina lenta o intermedia y tres o cuatro dosis de insulina rápida.

Todos estos tratamientos pueden estar acompañados de algún tipo de pastilla para controlar la diabetes, es muy frecuente que la insulina esté unida a Metformina/Dianben, aunque usted se administre más de una dosis de insulina.

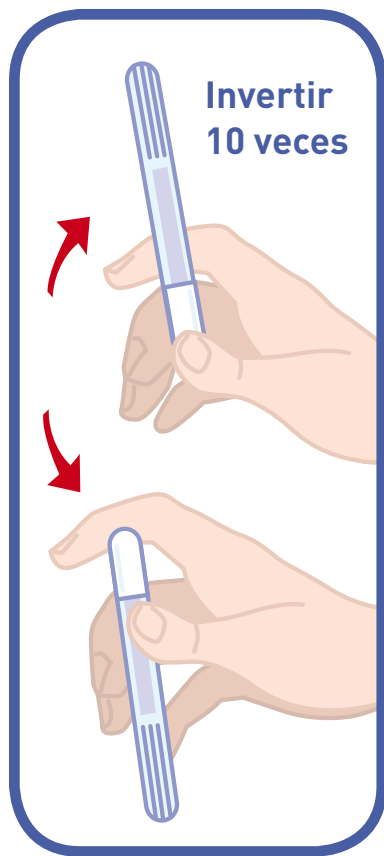
¿Existe una dosis máxima de insulina?

No existe una dosis máxima de insulina. El personal sanitario que se encarga de su cuidado le ajustará su dosis o le enseñará a ajustarla según sus necesidades.

Lo más frecuente es que la mayoría de las personas necesiten menos de una unidad por Kg. de peso y día, pero en algunas personas se necesita administrar dosis mayores de esta cantidad.

El efecto secundario más frecuente de la insulina es la bajada de azúcar o hipoglucemia.

Diabetes tipo 2



¿Cuál es la técnica correcta para administrarse la insulina?

Para que la insulina haga su efecto correctamente es muy importante que preparemos y nos administremos la insulina correctamente.

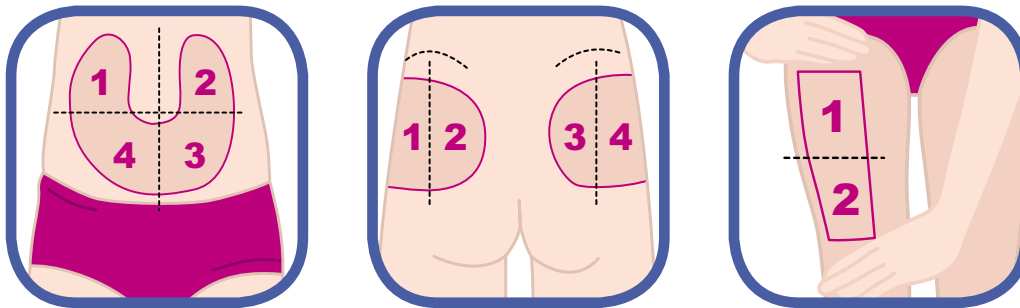
Preparación de la dosis:

1. Coloque una aguja nueva en su dispositivo de administración de insulina (Bolígrafo) cada vez que tenga que administrarse una dosis.
2. Compruebe que aparece una gota de insulina en la punta de su aguja, en caso de no ser así, marque 1-2 unidades y expúlselas, para comprobar que la aguja no está obstruida.
3. Si su insulina no es transparente (turbia) tendrá que agitar o rotar su dispositivo unas 10 veces para que el polvo en suspensión se mezcle correctamente. Esto es muy importante, de lo contrario la dosis administrada no realizará su efecto correctamente. Esto no es necesario con insulinas transparentes.
4. Marque la dosis aconsejada.

Administración de la dosis de insulina:

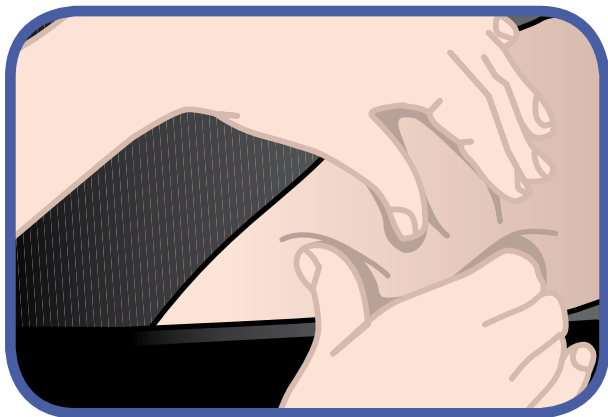
5. Elija la zona de inyección. Dependiendo de donde se administre usted la insulina, el efecto de la insulina es variable:

- **La barriga** es la parte donde la insulina hace efecto más rápido y su efecto termina antes.
- **La nalga** es una zona de inyección lenta. Buena zona para la mañana o la noche en personas que se ponen insulina 2 veces al día.
- **La pierna** es la zona más lenta de inyección, la mejor para la inyección de la noche. Si administramos la inyección en el muslo y después realizamos ejerci-



Diabetes tipo 2

cio físico podemos variar la acción de la misma produciendo un efecto más rápido de la insulina. Es importante tener en cuenta este efecto ante las posibles bajadas o subidas de azúcar.



Cómo administrar la dosis de insulina:

6. Es muy importante variar el sitio de inyección 1-2 centímetros cada día, es decir, rotar el sitio de la inyección dentro de la misma zona para no variar el efecto de la insulina.
7. Coja un pellizco.
8. Inserte la aguja con el ángulo que le aconseje su enfermera/o o profesional de referencia (45° ó 90°), va a depender de la cantidad de grasa que usted tenga en esa zona.
9. Empuje al émbolo hasta llegar al final y cuente hasta 10 antes de sacar la aguja.
10. Extraiga la aguja y presione sobre el pinchazo con un algodón, no masajee la zona, ni restriegue.
11. Retire la aguja del dispositivo de inyección.

¿La insulina se debe guardar siempre en el frigorífico?

Se aconseja conservar a temperatura ambiente la insulina que estamos utilizando, es decir, el dispositivo o bolígrafo que tengamos en uso en ese momento. Puede estar fuera del frigorífico 28 días a una temperatura inferior a 25°, por lo que no debemos dejarlo cerca de una fuente de calor y siempre debemos proteger la insulina de la luz dejando el “capuchón” del bolígrafo puesto.

La insulina que no estamos utilizando, el resto de los dispositivos o bolígrafos de la caja, la debemos mantener en el frigorífico entre 4°-8°, nunca en el congelador.

¿Qué son las distrofias?

Son bultos y durezas que aparecen en las zonas de inyección como consecuencia de reutilizar las agujas de inyección y pinchar siempre en el mismo sitio sin rotar el pinchazo.

Estas durezas puede que no desaparezcan nunca y en esa zona la insulina no tendrá el efecto adecuado.

Diabetes tipo 2

RECUERDA

→ La **ALIMENTACIÓN** es el pilar fundamental para controlar su diabetes, por tanto usted debe realizar una alimentación equilibrada y saludable.

Una persona con diabetes **puede comer de todo, siempre que conozca bien los alimentos** y tome las **cantidades adecuadas**, a los **horarios adecuados**.

→ Realizar **EJERCICIO FÍSICO** disminuye el nivel de azúcar en sangre durante y hasta veinticuatro horas después del ejercicio; y ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina.

Es importante procurar que la **actividad física sea continua** y se realice todos los días. Es mejor caminar 15 minutos todos los días que una hora a la semana.

→ Al cabo de los años de evolución de la diabetes la mayoría de las personas necesitarán uno o varios **FÁRMACOS** para conseguir o mantener niveles aceptables de control y evitar así las complicaciones.

Hoy en día existen al menos **5 familias de pastillas** que actúan de forma distinta en nuestro organismo, para controlar la glucemia. Su médico/a prescribirá una u otra dependiendo de las características de cada persona.

3 | ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR MI DIABETES?

→ **A veces no es suficiente con tomar pastillas** para mantener los niveles de glucosa dentro de los valores aceptables y se precisa añadir insulina. La **INSULINA** que nos administramos hoy en día es similar a la que produce nuestro cuerpo.

La gran mayoría de personas con diabetes tipo 2 no necesitan la insulina para vivir, sino para mantener los niveles de glucosa controlados, de no ser así, pueden surgir graves complicaciones.

No existe una dosis máxima de insulina. El personal sanitario que se encarga de su cuidado le ajustará su dosis o le enseñará a usted a ajustarla según sus necesidades.

4

Complicaciones de la diabetes



*Complicaciones
agudas*



¿Qué son las complicaciones agudas?

Son las complicaciones que pueden aparecer de un momento a otro o a lo largo de varias horas de evolución, pero luego desaparecen.

Son: **Las hipoglucemias y el coma hiperosmolar.**



Las personas que tienen diabetes deben saber prevenir estas complicaciones, conocer sus síntomas y saber cómo actuar en caso de notar los síntomas.

¿Qué es la hipoglucemia?

Es la bajada de la glucosa en sangre **por debajo de 60 mg/dl.**

Recordamos que la glucosa es la fuente de energía principal que utilizan las células del cuerpo para su funcionamiento.

Diabetes tipo 2

A diferencia de otras, las células del cerebro dependen de forma casi exclusiva del suministro de glucosa, de modo que sufren de un modo especial si el azúcar está por debajo de lo normal en la sangre.

Es la complicación más frecuente de la diabetes.

¿Por qué se produce la hipoglucemia?

La hipoglucemia es el resultado de una **mala coordinación entre la medicación que toma y las necesidades del organismo**, es decir, se produce por un exceso de la medicación, una falta de ingesta de alimentos y/o un exceso en el ejercicio físico.

Es más frecuente en las personas que se inyectan insulina, pero también puede aparecer en personas tratadas con pastillas cuyo efecto es aumentar la producción de insulina estimulando el páncreas.



Por este motivo es muy importante no saltarse comidas, no tomar más de la medicación aconsejada en cada caso y planificar su ejercicio físico.

¿Cuáles son los síntomas de la hipoglucemia?

Cuando la glucosa está baja y las células del tejido nervioso no pueden alimentarse normalmente, el organismo activa una serie de mecanismos para advertir al individuo que debe actuar con rapidez:

- Sudor
- El corazón late deprisa, palpitaciones
- Temblor
- Debilidad
- Sensación de hambre
- Modificaciones en el comportamiento



Si no se corrige la situación puede aparecer visión borrosa, dificultad para hablar, confusión mental y pérdida de conocimiento.

Diabetes tipo 2

¿Cómo debo tratar la hipoglucemia?

Ante la aparición de los primeros síntomas de hipoglucemia se debe tomar:

- **Un vaso de zumo** o bebida azucarada (coca-cola, refresco azucarado).
- ó dos cucharadas o terrones de azúcar.
- ó 2-3 comprimidos de Glucosa.

Este procedimiento se puede repetir a los 15 minutos.

Si falta más de una hora para la siguiente comida deberá tomar unos 20-40 grs. de pan ó 3-4 galletas tipo “María”.

Si la hipoglucemia es grave y existe disminución o **pérdida de conciencia**, no debe forzarse a comer, ya que podemos producir asfixia, sino que se precisa inyectar una ampolla de “**Glucagón**” por vía subcutánea (se inyecta igual que la insulina) o intramuscular. El glucagón hace efecto en unos 5-10 minutos. Si la situación no se remonta, la persona afectada debe recibir asistencia médica inmediata.

¿Qué es el coma hiperosmolar?

Es la pérdida de conocimiento que se produce por deshidratación, como consecuencia de una subida de glucosa (cifras superiores a 400mg/dl) mantenida durante algunas horas y normalmente acompañada de una infección.

Las subidas de glucosa aisladas sin que estén acompañadas de sintomatología, no son urgencias pero pueden acarrear complicaciones a largo plazo. Si existen subidas mantenidas de glucosa, es importante ponerse en contacto con su médico/a o enfermera/o.

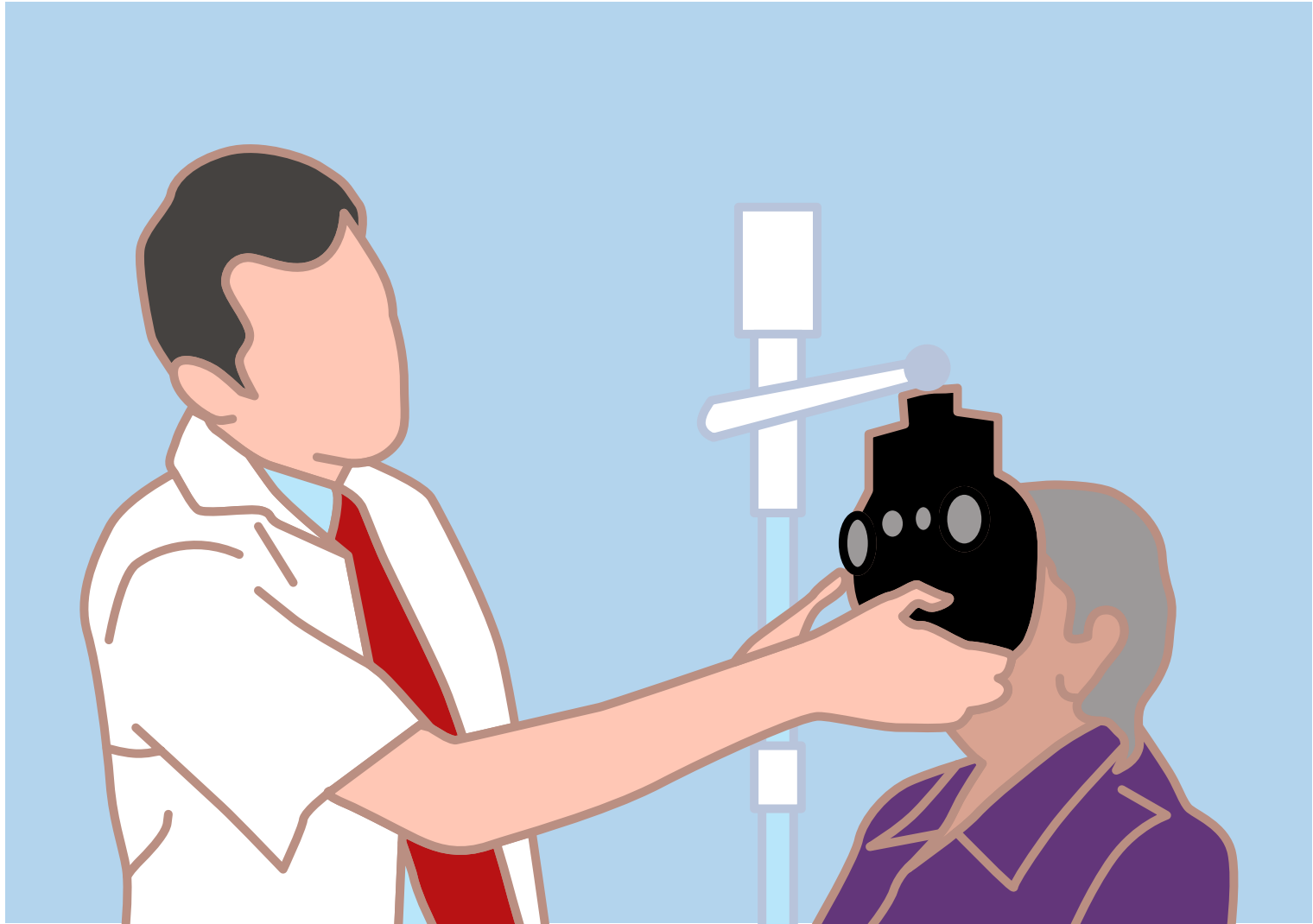
Las subidas de glucosa sólo son urgencias si ocurren durante el transcurso de una infección. La glucemia elevada produce pérdidas de líquidos (se orina más) y la infección puede acelerar la deshidratación de la persona, produciéndose un coma, por deshidratación.



En caso de tener glucemias superiores a 400 mg/dl y estar atravesando una enfermedad, es muy importante que beba líquidos y lo comunique al equipo de salud encargado de su cuidado.



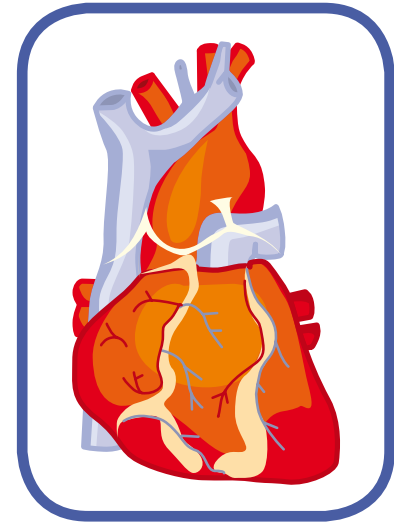
Complicaciones crónicas



¿Qué son las complicaciones crónicas?

Son complicaciones que aparecen al cabo de cinco o más años de mal control de la diabetes y ya no desaparecen, las complicaciones crónicas de la diabetes son:

- Complicaciones en los ojos: **Retinopatía diabética**
- Complicaciones en el riñón: **Nefropatía diabética**
- Complicaciones en el pie: **Pie diabético**
- Complicaciones Vasculares: Infarto en el corazón o en el cerebro, trombosis.



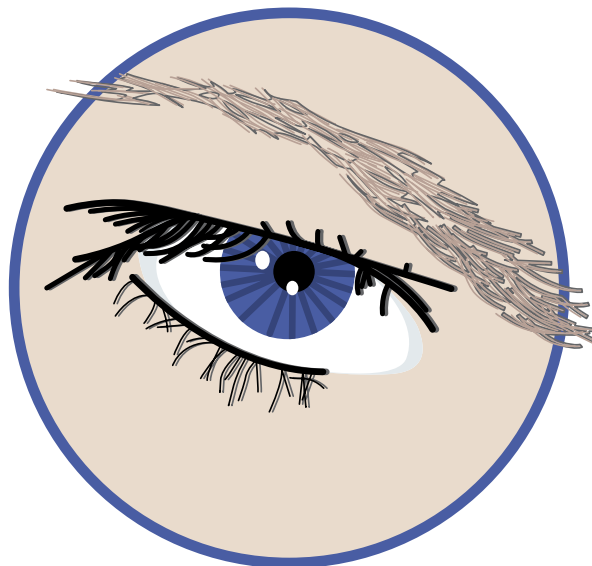
¿Qué complicaciones puedo tener en mis ojos? ¿Puedo quedarme ciego?

Las personas que controlan bien su diabetes pueden evitar la aparición de problemas en los ojos.

Diabetes tipo 2

A veces tener el azúcar muy alto en sangre o administrarse insulina por primera vez, puede ocasionar visión borrosa. Se trata de un problema temporal, que se puede corregir en pocas semanas al mejorar las cifras de la glucemia (azúcar).

Si la diabetes está mal controlada durante mucho tiempo, pueden aparecer problemas en nuestros ojos, fundamentalmente: Daño en la retina (en este caso se habla de **retinopatía diabética**).

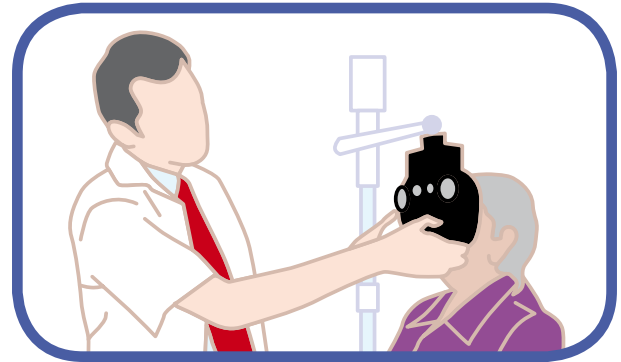


¿Cómo se trata la retinopatía diabética?

La **retinopatía diabética** tiene tratamiento. Consiste en la fotocoagulación con láser o en la inyección en la retina de una sustancia que evita el sangrado. Cuanto más pronto se trate, mayor será el éxito.

Por eso es muy importante que todas las personas con diabetes tipo 2 se realicen una **RETINOGRAFIA una vez al año**. La retinografía son fotos del fondo del ojo. A veces será necesario ponerle unas gotas en sus ojos para dilatar su pupila y poder fotografiarla.

En caso de que usted no controle correctamente la diabetes una vez diagnosticado de una retinopatía, puede perder la visión y producirse una ceguera.



¿Qué complicaciones pueden aparecer en mi riñón?

La diabetes mal controlada **puede producir alteraciones en los pequeños vasos sanguíneos del riñón**. Como consecuencia, el riñón se daña, y es cuando se produce la **nefropatía diabética**.

El riñón es como un gran colador que sirve para filtrar de la sangre las sustancias que no sirven. La diabetes mal controlada estropea este colador poco a poco.

Diabetes tipo 2

Si el riñón empieza a fallar, no filtrará estas sustancias. Al principio como está poco estropeado, **deja escapar a la orina una proteína que se llama albúmina** en cantidades muy pequeñas.

En la nefropatía diabética la persona afectada puede estar muchos años sin notar nada. Las molestias aparecen tras años, cuando el riñón ya está muy dañado.



Es muy importante realizarse una vez al año una prueba para determinar la cantidad de albumina que eliminamos por la orina.

Esta prueba se denomina **Microalbuminuria** y se realiza en orina.

¿Tengo más riesgo de tener un infarto por tener diabetes?

La diabetes puede ocasionar complicaciones en las grandes arterias de nuestro organismo, acelerando el proceso que se denomina Arterioesclerosis o produciendo trombos que se pueden desprender obstruyendo algunas arterias y ocasionando mayor riesgo de infarto.

¿Puede la diabetes producir disfunción eréctil en el hombre?

Se habla de **disfunción eréctil** a la incapacidad constante para tener una erección del pene lo suficientemente firme para mantener una relación sexual. Primero debemos descartar los problemas psicológicos, ya que no siempre existe un problema físico. La disfunción eréctil se puede producir por el daño de los nervios o de las arterias que llevan sangre al pene.

La disfunción eréctil se puede evitar con un buen control de la diabetes.

En caso de que el problema se haya presentado ya, **existen tratamientos que pueden ayudarlo a corregir este problema**, desde la toma de pastillas hasta la cirugía. Usted podrá realizar una vida sexual satisfactoria.



No tenga ninguna duda en hablar de este tema con su equipo de salud. Si hay algo que le preocupa háblelo. Es posible que obtenga información que le tranquilice.

Diabetes tipo 2

¿Se producen disfunciones sexuales en la mujer con diabetes?

La diabetes en las mujeres puede producir una alteración en los nervios y células que recubren el interior de la vagina produciendo sequedad y por tanto molestias cuando se produce una penetración, estas molestias a su vez pueden hacer que la mujer no tenga deseo sexual.

Consulte con su equipo de salud si presenta dichas alteraciones. Se pueden tratar y/o pueden ayudarla a mejorar. Existen geles para aplicar en la vagina que pueden mejorar el problema de la sequedad vaginal cuando usted mantenga relaciones sexuales y ejercicios que pueden fortalecer los músculos de su vagina (ejercicios de Kegel).

¿Qué lesiones se pueden producir en los pies de las personas con diabetes?

El daño que se produce en los nervios por el mal control de la diabetes ocasiona una **pérdida de la sensibilidad** y por lo tanto, disminuyen o no existen las sensaciones normales de dolor. Así, en caso de producirse una lesión, no nos damos cuenta de que tenemos una herida, una ampolla o una irritación en el pie.

Además, las personas con diabetes tienen tendencia a que se deformen sus dedos produciéndose puntos de presión anormales que ocasionan ampollas, irritaciones. A todo ello se suma que, debido a la mala circulación de la sangre, las lesiones tardan en curarse y se infectan. Al infectarse se puede producir una afectación que se denomina “Gangrena” que puede ocasionar la amputación de los dedos o incluso del pie de la persona.



Es muy importante que si observa **alguna pequeña lesión o ampolla**, lo comunique inmediatamente a su equipo de salud.

¿Se pueden evitar las heridas en los pies?

La pérdida de sensibilidad no se puede recuperar, pero esto no ocasiona las heridas. Son los golpes, rozaduras, quemaduras y lesiones que se producen si no se cuida y vigila correctamente el pie, lo que originan las heridas. Por eso, todas aquellas personas que presenten déficit de sensibilidad, deformidades en los pies o alteraciones en la marcha deben vigilarlo y cuidarse sus pies diariamente de forma muy especial.

Diabetes tipo 2

CONSEJOS

¿Cómo debo de cuidar mis pies?

- Examine sus pies todos los días, con suficiente luz y ayudándose de una lupa o con un espejo de aumento, para ver si tienen arañazos, grietas o ampollas.
- Para calentar los pies en invierno, protéjalos mediante el uso de calcetines, medias y calzado. No utilice agua caliente, ni aparatos eléctricos u otras fuentes de calor directas, ya que pueden producir quemaduras, debido a la pérdida de sensibilidad.
- Siempre debe usar calcetines o medias con el calzado. Para mantener los pies calientes y secos, compre calcetines y medias de algodón, lana o hilo. Las prendas de vestir deben ser suaves, sin costuras ni dobleces, ni demasiado holgadas ni estrechas. Cámbiese a diario de calcetines o medias, o cada vez que lo crea necesario.
- En verano use crema de protección contra el sol en la parte superior de los pies.
- Preste atención a las lesiones de los dedos, durezas en las plantas, callosidades, grietas, ampollas, heridas o úlceras, uñas encarnadas o zonas con cambios de coloración. Revise bien entre los dedos y en las plantas.

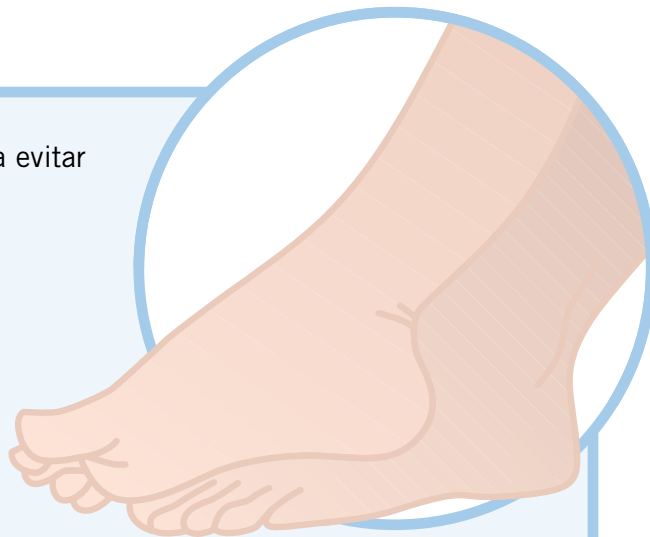
- No se corte los juanetes o callos, ni use líquidos o ungüentos para ello. Las pomadas callicidas son muy irritantes y pueden dañarle la piel porque producen quemaduras.
- No camine nunca descalzo en casa ni en la playa u otro terreno.
- En casa utilice zapatillas o zapatos. En la playa, piscina, etc. utilice sandalias o zapatos para el agua.
- El tabaco estrecha las arterias y restringe el aporte sanguíneo a los pies, por lo que eliminar el hábito de fumar es uno de los objetivos más importantes a conseguir para un buen cuidado.

¿Debo de tener especial cuidado en el lavado de los pies?

- Lave sus pies todos los días.
- Recuerde que el agua, o cualquier superficie caliente, representan un peligro para sus pies. Emplee agua templada (35-36°) comprobada con termómetro.

Diabetes tipo 2

- No deje los pies en agua más de 5 minutos, para evitar su reblandecimiento.
- Lave bien entre los dedos y debajo de ellos.
- Utilice jabón con un pH neutro.
- Las manoplas o esponja no deben ser ásperas. Evite el uso de cepillos.
- Séquelos bien, especialmente entre los dedos. Utilice una toalla suave, pero que no friccionen. También puede utilizar un secador de pelo con aire frío.
- Si tiene reseca la piel, es conveniente aplicar una loción o crema hidratante en las plantas y partes resacas. Haga la aplicación mediante masaje ligero, sin friccionar.
- No aplique crema entre los dedos, ya que la humedad favorece el crecimiento de hongos que pueden causar infección.



¿Cómo debo cuidar mis uñas?

Las uñas demasiado largas, cortas o mal cortadas pueden clavarse en el resto de los dedos y causar infecciones, por lo que le aconsejamos que tome buena cuenta de las siguientes recomendaciones:

- El mejor momento para arreglarse las uñas es después del lavado de los pies, así están las uñas más blandas.
- Utilice tijeras de punta roma o lima de cartón. Procure que las uñas sigan la trayectoria del dedo y que no tengan picos. No utilice tijeras con punta, alicates de manicura, hojas de afeitar, etc.
- Si no tiene buena visión o movilidad, solicite ayuda a un familiar. Si no es posible o sus uñas son demasiado gruesas y amarillentas, debe acudir a un podólogo/a.

¿Debo utilizar zapatos especiales?

El traumatismo debido al calzado es el desencadenante más frecuente de lesiones en los pies. Debe usar siempre calzado y nunca debe andar descalzo, ni aún estando dentro de su casa.

Diabetes tipo 2

Un buen zapato es aquel que es de cuero y ligero de peso, con suela antideslizante y no demasiado gruesa. El tacón no debe ser demasiado alto, y la puntera ni demasiado estrecha ni demasiado ancha.

Cada vez que se ponga los zapatos, revíselos con las manos y asegúrese de que no haya ningún objeto suelto, pico o punta que sobresalga, rotura, o que el forro este descosido, ni que tengan alguna superficie áspera que pueda lastimarle los pies. Si el interior de sus zapatos no lo siente suave y liso, póngase otro par.

Cuando compre unos zapatos nuevos, éstos deben quedar cómodos, no los compre si le quedan apretados con la esperanza de que estiren. Para evitar rozaduras es recomendable que los zapatos no sean ni demasiado estrechos ni demasiado holgados, puede dibujar una plantilla de los pies y comprobar si se adapta bien a los zapatos.

Durante los primeros días de estreno compruebe diariamente su interior con las manos. Al principio póngaselos durante poco tiempo, y aumente el tiempo de uso progresivamente.



No debe ponerse zapatos de plástico o sandalias con tiras entre los dedos. Compre el calzado por la tarde, porque es entonces cuando los pies están más dilatados.

¿La diabetes puede dañar los dientes y las encías?

Todas las personas pueden tener problemas en los dientes y las encías. Sobre los dientes se acumula una película llena de microbios que se llama placa. Los niveles altos de glucosa en la sangre contribuyen al crecimiento de estos microbios, también llamados bacterias. Como resultado, las encías se pueden poner rojas, doloridas e hinchadas y sangrar cuando se cepilla los dientes.

Las personas con diabetes pueden tener problemas en los dientes y las encías con más frecuencia si sus niveles de glucosa en la sangre permanecen altos. Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden hacer que los problemas de los dientes y las encías empeoren. Los dientes incluso pueden caerse.

Los primeros signos de estos problemas son **enrojecimiento, dolor y sangrado en las encías**. Estos problemas pueden provocar periodontitis. La **periodontitis** es una infección en las encías y en el hueso que sujeta a los dientes en su lugar. Si la infección empeora, las encías pueden separarse de los dientes, haciéndolos parecer más largos.

Si piensa que tiene problemas en los dientes o las encías, debe acudir al dentista.

Diabetes tipo 2

CONSEJOS

¿Cómo puedo cuidarme los dientes y las encías?

- Mantenga la glucosa en la sangre lo más normal posible.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día. El uso de hilo dental ayuda a prevenir la acumulación de placa sobre los dientes. La placa puede endurecerse y crecer debajo de las encías y causar problemas. Use un movimiento de vaivén y pase suavemente el hilo dental entre los dientes, con un movimiento de abajo a arriba varias veces.
- Cepíllese los dientes después de cada comida. Use un cepillo de cerdas suaves. Gire las cerdas para que toquen la zona donde empieza la encía y cepille suavemente. Use pequeños movimientos circulares. Cepille el frente, la parte de atrás y la parte de arriba de cada diente.
- Si tiene dentadura postiza, manténgala limpia.
- Si piensa que tiene problemas de los dientes o las encías, llame al dentista inmediatamente.

- Llame al dentista si sus encías están rojas o doloridas o si sangran; si las encías se están desprendiendo de los dientes; si le duele algún diente y podría estar infectado; o si siente dolor a causa de sus dentadura postiza.
- Acuda al dentista al menos una vez al año para que le haga una limpieza de los dientes y para que le revise las encías.
- Si el/la dentista le dice que hay algún problema, debe solucionarlo inmediatamente.

Diabetes tipo 2

RECUERDA

- Las complicaciones agudas son: **Las hipoglucemias y el coma hiperosmolar.**
- La **hipoglucemia** es la bajada de la glucosa en sangre **por debajo de 60 mg/dl**. Ante la aparición de los primeros síntomas se debe tomar: **un vaso de zumo** o bebida azucarada ó dos cucharadas o terrones de azúcar ó 2-3 comprimidos de Glucosa.
- El **coma hiperosmolar** es la pérdida de conocimiento que se produce por deshidratación, como consecuencia de una subida de glucosa (cifras superiores a 400 mg/dl) mantenida durante algunas horas y normalmente acompañada de una infección. No son urgencias pero pueden acarrear complicaciones a largo plazo. Es importante si existen subidas mantenidas de glucosa ponerse en contacto con su médico/a o enfermera/o.

COMPLICACIONES CRÓNICAS

Aparecen al cabo de cinco o más años de mal control de la diabetes y son:

- Complicaciones en los ojos: **Retinopatía diabética**
- Complicaciones en el riñón: **Nefropatía diabética**
- Complicaciones en el pie: **Pie diabético**

- Complicaciones Vasculares: Infarto en el corazón o en el cerebro, trombosis...
- Problemas en los dientes.
- Disfunciones sexuales

PARA CUIDARSE

- Realícese pruebas para prevenir complicaciones en los ojos y en el riñón.
- Mantenga cuidados sus pies y sus dientes.
- Si es necesario pida ayuda a su equipo sanitario sobre disfunciones sexuales.

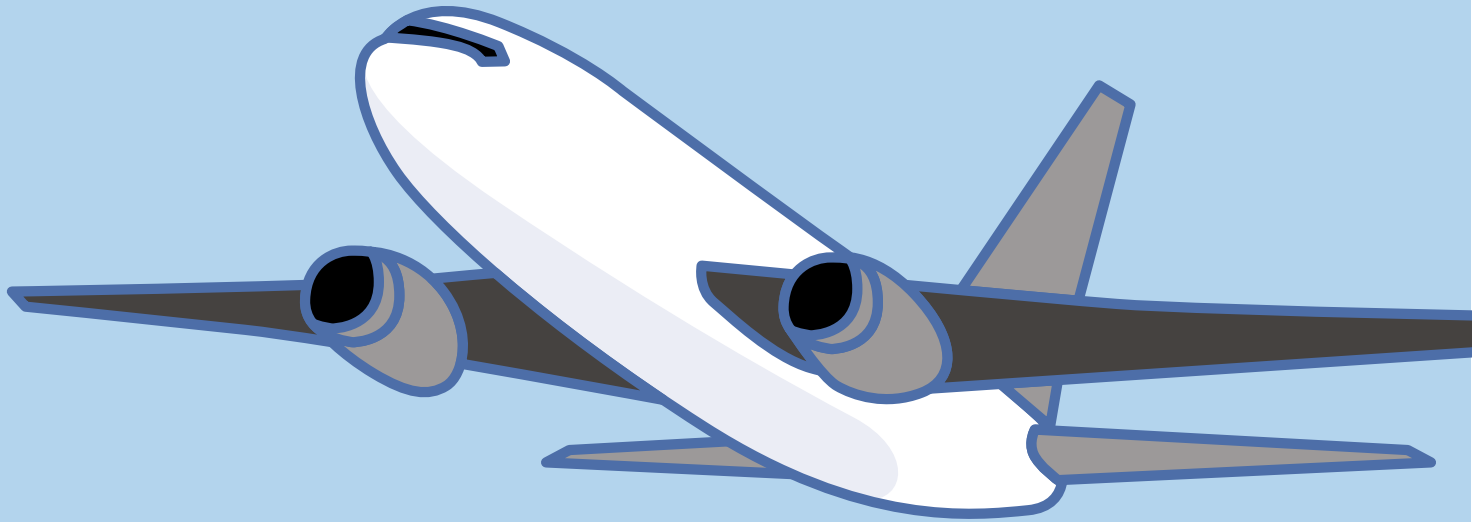


5

Vivir con diabetes



Viajar



¿Debo tener precauciones especiales para viajar por tener diabetes?

Viajar, sea por motivos de trabajo o por placer, puede ser una actividad a la vez excitante y relajante. Viajar con diabetes también lo es, únicamente es necesario planificar el viaje **teniendo en cuenta algunas particularidades y seguir unas recomendaciones** mientras dure el viaje y al finalizar el mismo.

Si se tienen en cuenta una serie de normas y consejos, la persona con diabetes disfrutará de sus viajes sin repercusión para su salud.

- Es importante llevar siempre el **doblo de la medicación y de material** de inyección y/o autoanálisis (pastillas, insulina, lancetas, agujas, tiras reactivas) que necesite durante los días que dure el viaje.
- Debe de llevar durante el viaje azúcar, zumo, tabletas de glucosa.
- Si el viaje dura mucho tiempo debe llevar algo de comida, pan, galletas.
- Es necesario llevar algún tipo de **identificación** o documento donde se advierta que usted padece diabetes. También **un informe médico** especificando el tratamiento

Diabetes tipo 2

habitual y otras consideraciones que puedan ser de importancia, como el material que debe llevar siempre encima, así como la tarjeta o cartilla sanitaria.

- Debe tener también información de los servicios médicos del lugar donde va y en caso de que exista diferencia horaria consulte con su equipo de salud los ajustes a realizar en su tratamiento.

¿Puedo tener problemas si viajo en avión?

Debe tener algunas precauciones si viaja en avión:

- Informar al servicio de seguridad del aeropuerto que lleva medicación y material para el cuidado de la diabetes.
- Conviene que el material y la medicación estén en su envase original.
- Si lleva bomba de insulina es conveniente notificarlo al servicio de seguridad previamente para evitar tener que desconectarla para su inspección.
- Lleve siempre consigo el informe de su médico/a especificando el tratamiento habitual y otras consideraciones de importancia.



*Planificación
familiar y
embarazo*



¿Qué métodos anticonceptivos pueden tomar las personas con diabetes?

No hay ningún método anticonceptivo que esté contraindicado específicamente para las mujeres con diabetes, los métodos barrera (preservativo) y el Dispositivo Intrauterino (DIU) no afectan a la diabetes. Usados correctamente tienen una eficacia muy alta.

Los anticonceptivos orales pueden ser un método alternativo en mujeres diabéticas de menos de 35 años, no fumadoras, de buen control glucémico y que no tengan complicaciones asociadas a la diabetes.

También se pueden realizar la vasectomía en el varón y la ligadura de trompas en mujeres en aquellas familias que ya han completado su núcleo familiar y/o no quieren tener más hijos/as.

Diabetes tipo 2

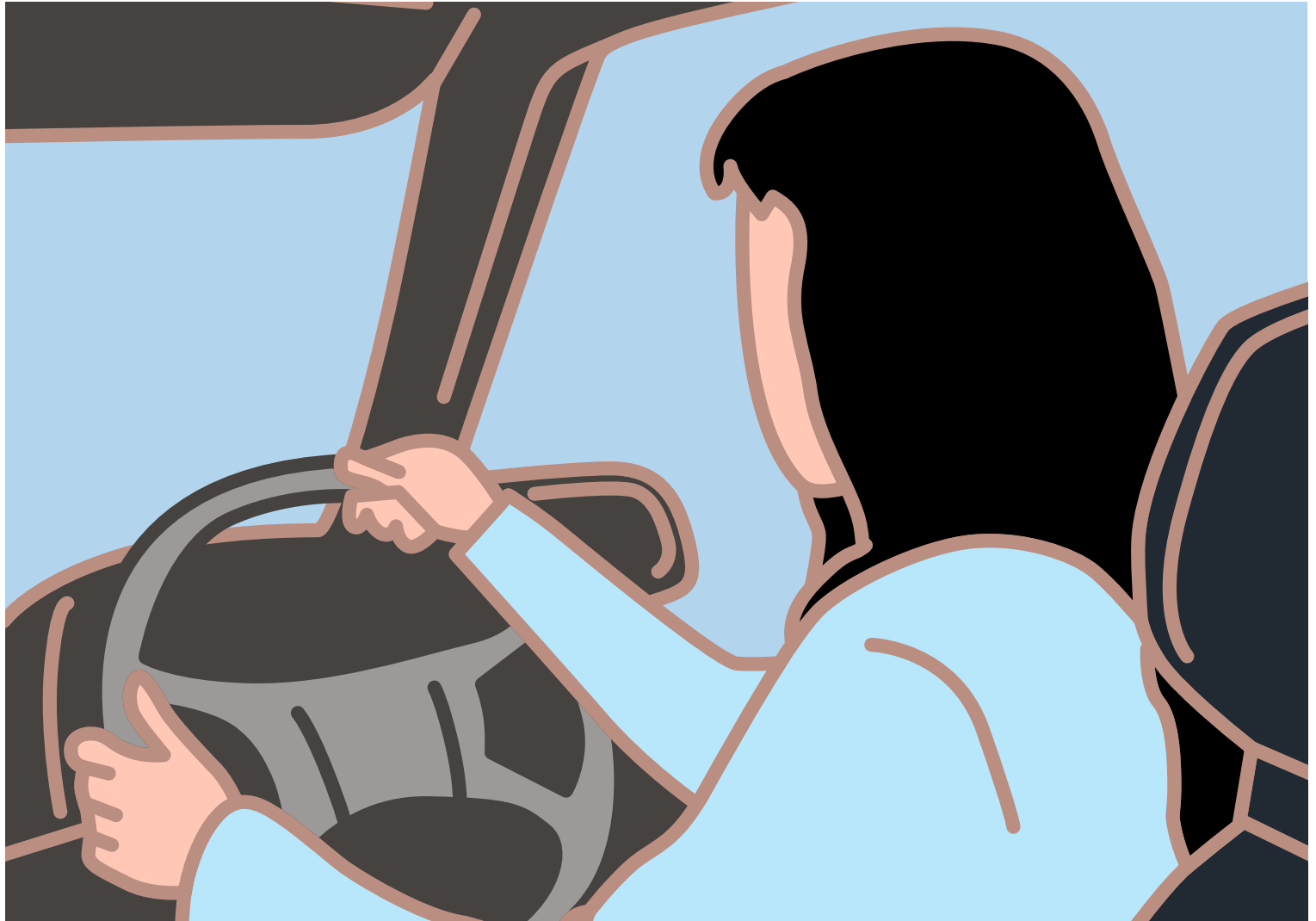
¿Qué debo hacer si quiero quedarme embarazada?

El embarazo en una mujer con diabetes tipo 2 debe planearse con antelación para preparar correctamente los niveles de glucemia y evitar problemas tanto en la madre como en el/la hijo/a.

Algunos medicamentos para la diabetes no se pueden tomar durante el embarazo por lo que deben ser sustituidos antes de quedar embarazada, en algunos casos se deberá instaurar el tratamiento con insulina, aunque en la mayoría de los casos se retirará la insulina después del parto.



Conducir



¿Las personas con diabetes pueden conducir?

Sí, para que una persona con diabetes pueda conducir requiere un permiso extraordinario.

El actual Reglamento General de Conductores (R. D. 772/1997) que regula el permiso de conducir obliga a las personas con diabetes a observar unos requisitos especiales: Vigencia del permiso de conducir y denegar presentar una inestabilidad severa de la diabetes o cuadros de hipoglucemia grave con pérdida de conocimiento.

Esta situación la declara la persona con diabetes al contestar afirmativamente a la pregunta de si tiene diabetes.

¿La renovación del permiso de conducir es igual que en las personas sin diabetes?

Un informe médico favorable a una persona con diabetes tipo 2 sin insulina le permite un tiempo de renovación similar al resto de las personas sin diabetes (10 años hasta

Diabetes tipo 2

los 45 años, 5 años entre los 45 y los 70 y cada dos años a partir de los 70). Si en el informe médico es menos favorable (diabetes inestable y/o hipoglucemias graves), los plazos serán más cortos.

Si se solicita el permiso 2 (Vehículos de las categorías C, C+E, D, D+E y de las subcategorías C1, C1+E, D1 y D1 +E) la vigencia será de un año.

Las personas con diabetes tipo 2 en tratamiento con insulina deben renovar su permiso anualmente para vehículos del grupo 1 y cada 6 meses para vehículos del grupo 2, pudiéndose acortar los plazos si la diabetes es inestable.



Trabajo



¿Puede afectar mi diabetes en el trabajo?

Mientras no existan complicaciones crónicas importantes, **se puede y se debe continuar trabajando** ya que la diabetes tipo 2 no es una enfermedad invalidante.

Debemos asegurarnos de que nuestro trabajo nos permite seguir nuestro tratamiento para la diabetes.

El artículo 35 de la Constitución Española establece que todos/as los/las españoles/as tenemos derecho a un trabajo así como a la libre elección de profesión u oficio. El Código Penal castiga la discriminación laboral por razón de enfermedad.

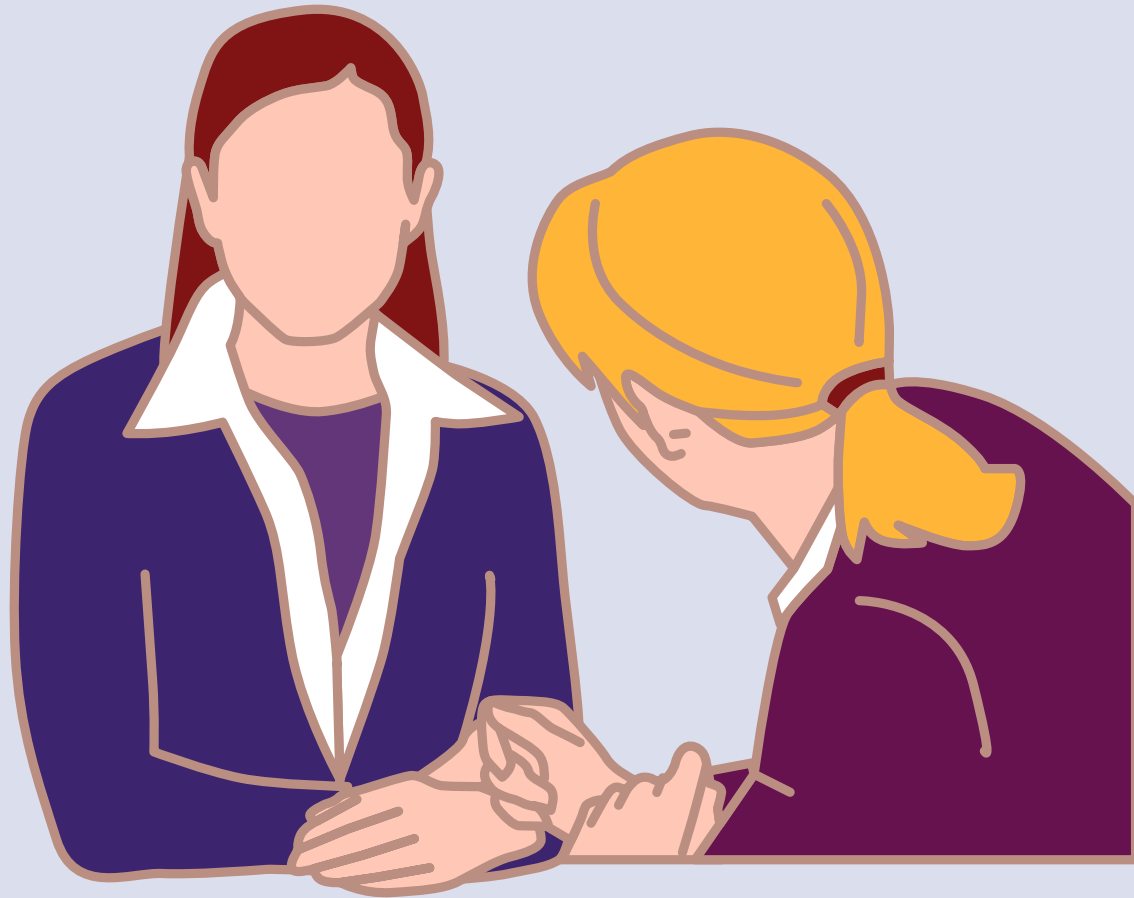
Diabetes tipo 2

RECUERDA

- Viajar con diabetes: es necesario planificar el viaje **teniendo en cuenta algunas particularidades y seguir unas recomendaciones** mientras dure el viaje y al finalizar el mismo. Si se tienen en cuenta una serie de normas y consejos, la persona con diabetes disfrutará de sus viajes sin repercusión para su salud.
- No hay ningún método **anticonceptivo** que esté contraindicado específicamente para las mujeres con diabetes
- El **embarazo** en una mujer con diabetes tipo 2 debe planearse con antelación para preparar correctamente los niveles de glucemia y evitar problemas tanto en la madre como en el/la hijo/a.
- Las personas con diabetes pueden **conducir**. Requieren de un permiso extraordinario.
- **Se puede y se debe continuar trabajando** ya que la diabetes no es una enfermedad invalidante.

6

*Aspectos
psicosociales
en la diabetes*



¿Todas las personas con diabetes reaccionan de la misma manera ante la enfermedad?

La reacción de las personas cuando reciben la noticia de que tienen una enfermedad como la diabetes, es diferente de unas a otras.

Para cada individuo, la enfermedad va a significar algo distinto, y estas diferencias pueden ser explicadas por factores como: la edad de aparición, la historia previa de otras enfermedades, el conocer a otras personas con diabetes, el estatus social, el nivel cultural, la estructura familiar, características de personalidad, etc.

Al ser un trastorno crónico la forma de pensar de la persona, su manera de afrontar las dificultades y el modo de comportarse ante los demás son de vital importancia para conseguir el mejor control.



El diagnóstico de una enfermedad crónica afecta el estado de ánimo y desencadena una serie de mecanismos para protegerse de la angustia.

Diabetes tipo 2

El proceso de adaptación a la enfermedad se produce a través de diferentes fases:

- Negación (“se han equivocado, yo no soy diabético/a”, “me voy a curar”...).
- Rebeldía o ira (“¿Por qué me ha tocado a mí?”), a menudo asociado a la búsqueda de un culpable externo.
- Negociación (“Tengo diabetes pero no voy a ponerme insulina”).
- Depresión (“Tendré complicaciones”, “No seré como antes”...).
- Adaptación (“Perderé los kilos que me sobran, me encontraré más ágil y además bajará el colesterol”).

Algunos de estos pensamientos aparecen con más frecuencia al inicio de la enfermedad, otros más adelante, y pueden aparecer varios a la vez o de forma aislada. En todo caso, es importante darse cuenta de cuándo se presentan, y qué se puede hacer para ayudar a superarlos. **Las estrategias más importantes son la información y la comunicación.**



Aunque cada persona es diferente, muchas personas pueden experimentar reacciones similares, que entran dentro de la normalidad. Le ayudará conocer las reacciones más habituales y ponerse en contacto con otras personas que tienen diabetes al igual que usted.

¿Es normal tener miedo por tener diabetes?

- Es normal tener miedo, ansiedad o estar deprimido en algún momento de la enfermedad.
- El diagnóstico de diabetes y los tratamientos, sobre todo el tener que administrarse insulina, suponen una interrupción en la vida cotidiana y generan una gran incertidumbre con respecto al futuro.
- El miedo a las complicaciones y las falsas creencias que la sociedad tiene sobre lo que significa vivir con diabetes, hacen que estas reacciones de miedo y ansiedad sean normales.
- Los sentimientos de tristeza y decaimiento, suelen estar relacionados no sólo con la vivencia de la enfermedad, sino también con las creencias que cada uno tenga sobre lo que significa la diabetes.
- Las sensaciones de tensión, ansiedad, angustia, inquietud y las dificultades para dormir suelen relacionarse con la percepción de amenaza y la incertidumbre.
- Hablar sobre ello puede ayudar a superarlo.

Diabetes tipo 2

¿Qué puedo hacer para aceptar que tengo diabetes?

→ Adquirir conocimientos sobre cómo manejar el plan terapéutico de la diabetes.

El conocimiento es el primer paso para conseguir habilidades propias para controlarla. Le permitirá identificar los síntomas y adaptar lo más posible el control de la enfermedad a su forma de vida habitual: qué ejercicio le viene mejor, cómo ajustar la dieta a sus preferencias, etc.


Por otro lado, si adquiere habilidades de manejo de la enfermedad, esto le producirá un aumento de la sensación de seguridad y también de autoestima. Participe en las decisiones sobre los tratamientos. Confíe en los y las profesionales sanitarios/as que atienden su caso.

→ La comunicación, como en cualquier otra situación adversa, es un apoyo fundamental. Algunas personas no quieren que los demás conozcan su enfermedad, pero para otras el hecho de haberlo comunicado les ha favorecido las relaciones sociales. La persona que empieza en la diabetes encontrará una gran ayuda para superar sus angustias y dificultades en la comunicación de las mismas a sus fa-

miliares y amigos/as. Vaya expresando poco a poco sus emociones, no espere a estallar, muestre su malestar, rabia, tristeza cuando todavía no sea muy intensa. Demasiado autocontrol puede ser contraproducente, porque al final puede acabar explotando de forma más descontrolada.

→ **Practique actividades de ocio que le agraden.** Puede hacer las que le gustan de siempre o encontrar otras nuevas: en casa o al aire libre, solo o acompañado, actividades manuales o a través de Internet, etc.

Mantener sus relaciones familiares, sociales y con los amigos es muy beneficioso, restringir su actividad social puede llevarle a un estado de aislamiento que psicológicamente le perjudique.

 **Está comprobado que el apoyo que representan las relaciones con los demás proporciona seguridad personal y es un buen amortiguador del estrés.**

→ **Aprender a decir “NO”.** Es sabido que muchas situaciones sociales (reuniones, celebraciones, fiestas, etc.) van en contra del mantenimiento del buen control, pero

Diabetes tipo 2

la persona con diabetes tiene que aprender a afrontar esos momentos sin poner en riesgo su propia salud. Y buscar nuevas y sanas formas de relacionarse y divertirse en esos ambientes es muy importante.

La percepción que tengan los demás de la persona con diabetes está relacionada con el conocimiento que tengan éstas de la diabetes, y eso está en su mano mejorarlo.

→ **Marcarse objetivos realistas**, sin establecer control obsesivo sobre las pautas de tratamiento. No todo el mundo es capaz de realizar todas las cosas igual, sea sincero con usted mismo y pida ayuda al equipo sanitario que se encarga de su cuidado para que le ayuden a marcar sus propios objetivos.

→ **Disfrute de lo positivo** que pueda haber en cada momento. Viva el aquí y el ahora, no se lo pierda por estar todo el rato pensando en qué puede pasar, qué complicaciones puedo tener. Eso no significa que tenga que olvidarse de la enfermedad. Aprenda a convivir con ella y a la vez viva el presente.



Elija ser optimista. No puede elegir sus circunstancias, pero sí cómo vivirlas.

- **Crear en su capacidad de controlar la situación**, es decir, el convencimiento de que las cosas suceden dependiendo de lo que uno haga. Mejore su autoestima, las personas somos capaces de hacer la mayoría de las cosas que nos proponemos con la ayuda externa de la familia y/o el equipo sanitario.
- Aprender a mantener un **nivel bajo o moderado de estrés**. Hoy en día existen técnicas eficaces para reducir el estrés como son la relajación muscular, la respiración profunda, el aprendizaje de toma de decisiones y resolución de problemas, etc.

Estas técnicas son fáciles de aprender y sencillas de aplicar, y puede utilizarlas en múltiples situaciones sin más medios que el conocimiento de las mismas y un poco de práctica. Y si lo necesita, consulte a un profesional sanitario experto o psicólogo/a.

Diabetes tipo 2

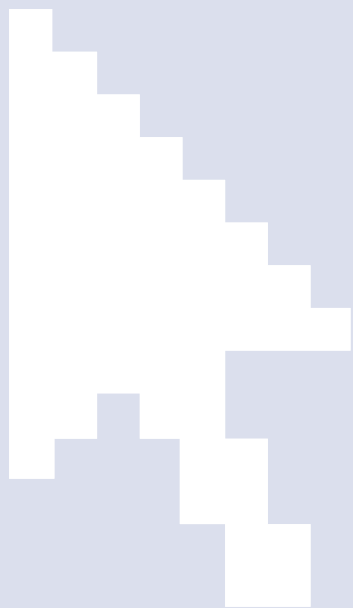
RECUERDA

- El proceso de adaptación a la enfermedad se produce a través de diferentes fases: Negación; Rebeldía o ira; Negociación; Depresión; Adaptación. Algunos de estos pensamientos aparecen con más frecuencia al inicio de la enfermedad, otros más adelante, y pueden aparecer varios a la vez o de forma aislada. **Las estrategias más importantes para superar los pensamientos negativos son la información y la comunicación.**
- Es normal tener miedo, ansiedad o estar deprimido/a en algún momento de la enfermedad.
- **Estrategias para aceptar la enfermedad y vivir con ella:** adquirir conocimientos sobre cómo manejar el plan terapéutico de la diabetes; la comunicación, marcarse objetivos realistas, ocio, decir “NO”, disfrutar de lo positivo, controlar la situación, controlar su estrés, etc.



7

Recursos



Página de la Fundación de Castilla-La Mancha para la Diabetes (FUCAMDI)

En la página de la Fundación de Castilla-La Mancha para la Diabetes (FUCAMDI) podemos encontrar material educativo, información y recursos de interés para personas con diabetes. A través de esta web también se podrá acceder al PLAN INTEGRAL DE DIABETES MELLITUS DE CASTILLA-LA MANCHA 2007-2010.

→ <http://www.fucamdi.com>



Diabetes tipo 2

Página de la sociedad española de diabetes SED

A través de esta página se puede acceder a folletos para personas con diabetes, elaborados por esta sociedad científica que está formada por distintos profesionales que trabajan con personas con diabetes.



→ <http://www.brigantia.com.es/apartado.asp?seccion=6&apartado=28&iMenu=7>

Página Federación española de asociaciones de educadores en diabetes

En esta página podemos acceder a documentos en formato papel y audiovisual así como enlaces de interés que nos orientan sobre qué es la diabetes y cómo vivir con ella.

→ <http://www.feaed.org/>



Diabetes tipo 2

Página de la Asociación americana de diabetes en Español

En la página de la ADA (Asociación Americana de Diabetes) se puede obtener información general sobre diabetes y conseguir libros elaborados por esta sociedad científica relacionados con la diabetes y su abordaje.



→ <http://www.diabetes.org/espanol/default.jsp>

Página sobre diabetes del U.S. Department of Health and Human Services

En esta página podemos visionar y descargar muchos documentos e información relacionados con la diabetes en español y en inglés.

→ <http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp>

→ http://diabetes.niddk.nih.gov/index_sp.htm



Diabetes tipo 2

Página de la Federación Internacional de Diabetes IDF

Los Módulos de educación en diabetes, son diapositivas elaboradas por esta federación de sociedades científicas para poder ser utilizados en la formación de personas con diabetes.



→ http://www.idf.org/Modulos_educacion

Página del Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

En esta página también podemos obtener información general sobre la diabetes. Además nos facilita enlaces interesantes con recursos que podemos encontrar en la red.

→ <http://www.cdc.gov/Diabetes/spanish/index.htm>





8

Anexo: *un menú saludable*



Propuesta de menú saludable para 2 semanas

Desayunos y meriendas para las 2 semanas

Todos los desayunos constarán de:

- 200 cc (un vaso como los de agua) de leche desnatada con café o té sin azúcar más:
- 40 g. (medio bollo aprox.) de pan integral con aceite de oliva y tomate.
 - ó 40 grs. de pan integral con mermelada sin azúcar (Hero diet).
 - ó 5 galletas tipo María.
 - ó 5 cucharadas soperas de cereales sin azúcar añadido.

A **media mañana** hay que tomar una pieza de fruta o un yogur desnatado.

Para **merendar** hay que tomar 200 cc de leche con café o té sin azúcar o un yogur desnatado con una pieza de fruta. **Nada de galletas u otros dulces.**

Si se tiene la costumbre de comer fruta de postre tomara sólo una pieza.

Diabetes tipo 2

Primera semana

DÍA 1 ALMUERZO

- **Ensalada de lechuga con atún al natural:** Utilice una lata de atún AL NATURAL (71 kcal), no en aceite vegetal ni en Aceite de oliva. Alíñela con una vinagreta de limón, sal y una cucharada de aceite de oliva. *Coma tanta como hambre tenga.*
 - **Lentejas vegetarianas:** Hervir las lentejas con un pimiento, una zanahoria, dos puerros, una cebolla, una cabeza de ajo entera, abundante comino en polvo, un pimiento seco, previamente remojado y triturado en la batidora con un chorrito de vinagre y una cucharadita colmada de pimentón dulce. *Sírvase 2-3 CUCHARONES (450 kcal).*
-

DÍA 1 CENA

- **Ensalada de col y berros con vinagreta de ajo y hierbabuena:** La vinagreta se prepara majando uno o dos dientes de ajo con unas hojas de hierbabuena y mezclándola con zumo de limón. *Sírvase toda la que quiera.*
- **Patatas hervidas:** Cocer patatas y ponerles un poco de sal y perejil picado. *Sírvase UN CUCHARON (180 kcal).*

→ **Tortilla francesa:** Poner un poco de aceite en la sartén y hacer la tortilla. *Con una yema y dos claras (110 kcal).*

DÍA 2 ALMUERZO

→ **Lechuga aliñada con vinagreta de mostaza:** Hacer una vinagreta mezclando una cucharada de aceite, un chorrito de limón y un poquito de mostaza, a ser posible de grano o semillas. *Sírvase tanta como desee.*

→ **Cocido de garbanzos sin pringue:** Dejar los garbanzos en remojo con agua, medio puñado de sal y una cucharada de bicarbonato durante toda la noche. Por la mañana, escurrirlos y lavarlos bien. Ponemos dos litros de agua en una olla y subimos el fuego al máximo, y cuando empiece a hervir, incorporamos los garbanzos, un trozo de pollo sin piel y otro trozo de ternera, una cebolleta, un puerro, una rama de apio y zanahorias (la verdura limpia y entera) y sal. Bajar el fuego al mínimo y cocer 1 hora y media; en la última media hora añadir un trozo de calabaza y apartar y colar un poco de caldo. Este cocido se hace sin tocino y sólo se deben comer los garbanzos y la verdura; la carne y el caldo se reservan para siguientes comidas. *Sírvase 2-3 Cucharones (360 kcal).*

Diabetes tipo 2

DÍA 2 CENA

- **Consomé con yema de huevo:** Calentar el caldo del cocido del almuerzo y añadir la yema de huevo que sobra de la tortilla. *Sírvase cuanto quiera (60 kcal).*
- **Pescado encebollado y guisantes cocidos o al vapor:** Sofreír en dos cucharadas de aceite una cebolla, dos dientes de ajo y perejil, añadir el pescado en filetes (se puede usar merluza o pescadilla congelada) y dos cucharadas de vino. Salpimentar y dejar reducir. Hacer los guisantes cocidos o al vapor y salpimentar. *Sírvase dos piezas grandes de pescado (200 kcal) y dos cazos de guisantes (200 kcal).*

DÍA 3 ALMUERZO

- **Pescado a la plancha:** Poner la plancha muy caliente para que no se pegue. Hacer *un par de filetes o una pieza mediana* de pescado blanco. (Los pescados de carne blanca como la pescadilla, la merluza, el lenguado, el gallo, la perca, el rape, el pargo, etc tienen entre 70 y 90 kcal en 100 gr.).
- **Menestra de verduras:** Hervir al vapor col, judías verdes, coles de Bruselas, guisantes, nabos, puerros y zanahorias, previamente peladas y limpias. Rehogar a fuego muy fuerte en 2 cucharadas de aceite con ajos y tomillo. Añadir medio vasito del caldo del cocido y medio vasito de vino blanco y déjelo hervir hasta que se consuma. *Sírvase tanta como quiera.*

DÍA 3 CENA

- **Espárragos verdes a la plancha:** Se cortan los espárragos con la mano hasta que se doblen sin partirse y se ponen en la plancha directamente. También pueden sustituirse por mezcla de verduras a la plancha, por ejemplo: dos pimientos cortados a tiras a lo largo, una zanahoria cortada a tiras finitas y dos cebolletas o un calabacín cortado en rodajas a lo largo y una berenjena cortada del mismo modo. Cuando están casi hechas se les pone unas gotitas de aceite y sal. *Sírvase tanto como desee.*
- **Pollo del cocido:** El pollo del cocido se puede comer tal cual, pero puede resultar aburrido. Póngale una cucharadita de tomate frito o páselo por la misma plancha en la que ha tenido las verduras. *Sírvase el equivalente a un par de filetes de pechuga que son unos 200 gr. (220 kcal).*
-

DÍA 4 ALMUERZO

- **Coliflor a la gallega:** Coliflor hervida y aliñada con una mezcla de una cucharada de aceite de oliva y una cucharadita de pimentón. Este plato se puede comer frío o caliente. *Sírvase toda la que quiera.*

Diabetes tipo 2

- **Hamburguesa de pollo:** Mezclar 200 g. de pollo picado con una clara de huevo, ajo, pimienta y, si quiere más sabor, un toque de curry. Hacer a la plancha con una pincelada de aceite. *Sírvase una hamburguesa por persona (250 kcal).*
- **Ensalada mixta aliñada con vinagreta de hierbas:** La ensalada mixta es una mezcla de lechuga, tomate y cebolla, según el gusto de cada cual. Y la vinagreta de hierbas es una mezcla de aceite (2 cucharadas), vinagre o limón y hierbas (hierbabuena o menta, hinojo, tomillo, orégano, apio cortado muy pequeño, mostaza, etc.). *Sírvase toda la que quiera.*

DÍA 4 CENA

- **Mejillones a la francesa:** Limpiar los mejillones y hervirlos con una cebolla a rodajas, o mejor aún, con la parte verde que se tira de un manojo de cebolletas, algo de pimienta y un chorrito de vinagre y comerlos calientes. *Los mejillones tienen pocas calorías y son muy nutritivos así que cómase si le apetece una docena o docena y media.*
- **Merluza a la Navarra:** Freír en 2 cucharadas de aceite un diente de ajo cortado. Añadir lomos de merluza, espárragos blancos con el líquido de la lata, unas cuantas almejas, abundante perejil picado y sal. Cocer cinco minutos o hasta que se abran las almejas (si no hay almejas también sale muy rico). *Sírvase un par de filetes y todos los espárragos que quiera. Acompáñelo con un par de patatas hervidas (250kcal).*

DÍA 5 ALMUERZO

- **Papas con Calamares o Jibia:** Sofreír la jibia o calamares, cebolla, ajo y pimiento. Añadir agua y dos cucharadas de tomate frito. Cuando esté blando añadir patatas troceadas y hervirlo todo. *Sírvase tres cazos (270 kcal).*
 - **Tomate con sal, orégano, tomillo y queso de cabra:** Corte tomates a rodajas o trozos y póngale sólo unos trocitos de queso para decorar y dar sabor; allíñela con orégano, tomillo y sal. *Coma tantos tomates como quiera y sólo unos trocitos de queso (un kilo de tomates tiene 190 kcal y el queso de cabra es uno de los que menos calorías tiene con 173 kcal en 100 gr.).*
-

DÍA 5 CENA

- **Champiñones a la plancha:** Lavar los champiñones y ponerlos bocabajo en la plancha dos o tres minutos a fuego medio, dar la vuelta y ponerles en el hueco perejil y ajo picado, sal, pimienta y unas gotas de limón. *Sírvase tantos como quiera.*
- **Chuletitas de cordero a la plancha:** Poner las chuletitas sobre la plancha caliente y dar varias veces la vuelta hasta que estén hechas. Salpimentar antes de servir. Este plato se puede hacer con filetitos de cerdo magro, en lugar de cordero. Como el cerdo tiene menos sabor, se puede añadir un par de dientes de ajo laminados

Diabetes tipo 2

unos instantes antes de sacarlo y una vez dorados, ponerles unas gotas de vinagre o limón y sal. *Sírvase seis chuletitas de cordero o dos de cerdo (en 100 gr. de cordero magro hay 200 kcal y si son de cerdo 400 kcal, por eso si es cerdo hay que comer la mitad).*

DÍA 6 ALMUERZO

- **Brócoli y zanahoria aliñadas:** Cocer al vapor brócoli y zanahoria. Aliñar con una cucharada de aceite, sal, pimienta negra, cominos y un clavo molido. *Sírvase tanto como quiera.*
 - **Bacalao con tomate:** Hacer un sofrito de cebolla, ajo y pimiento. Agregar bacalao desalado cortado en trozos y tomate frito o natural triturado. Cocer 5 minutos. *Sírvase dos piezas medianas de unos 100 gr. cada una (100 gr. de bacalao son 80 kcal).*
-

DÍA 6 CENA

- **Brochetas de calabacín con gambas:** En una brocheta se ensartan trozos de calabacín, de pimiento verde, de cebolla y trozos de gambón o langostino (puede ser congelado, que está muy bueno, o sustituir por trocitos de choco limpio o taquitos de pescado blanco). Se hacen a la plancha. *Cómase dos o tres tranquilamente y no pasará de 150 kcal.*

→ **Tortilla de lechuga y cebolleta:** Se lavan y pican finas las hojas verdes de una lechuga y una cebolleta fresca. Se unta una sartén con una pizca de aceite y se rehogan. Después se le añaden una yema y dos claras de huevo batidas, se añade un poco de sal y se cuaja la tortilla. La yema que sobra se puede batir ligeramente y guardar en el congelador para otro uso. *Se puede comer la tortilla entera.*

DÍA 7 ALMUERZO

→ **Ensalada de palmitos:** Poner palmitos de lata y lechuga aliñados con sal, vinagre balsámico de Módena y una pizca de curry. El vinagre balsámico se puede sustituir por vinagre de vino con unas gotas de sacarina líquida ya que es más dulce que el vinagre español. *Sírvase toda la que quiera.*

→ **Estofado de conejo con verduras:** En una olla con agua poner conejo troceado, un chorrito de vino, tomate, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, judías verdes, calabaza, una ramita de perejil, un trozo de pimiento choricero o ñora y sal. Cocer hasta que esté tierna. *Sírvase tanto como quiera porque la carne de conejo sólo tiene 87 kcal cada 100 gramos, así que para llegar a las 400 kcal tendría que comerse casi medio kilo de guiso, y eso es demasiado para cualquiera.*

Diabetes tipo 2

DÍA 7 CENA

- **Ensalada turca de pepinos:** Lavar bien los pepinos y partarlos por la mitad; quitarle las pepitas y cortarlos en rodajas muy finas. Batir medio yogur natural (si es posible griego) que no sea edulcorado con medio diente de ajo picado (o una cebolleta fina, según se prefiera), perejil, hierbabuena (la hierbabuena es fundamental), un chorrito de limón, sal y una cucharadita de aceite de oliva. Verterlo sobre los pepinos y ponerlo en el frigorífico 2 horas antes de comerlo. *Sírvase tanto como quiera.*
- **Alcachofas con gambas:** Pelar un puñado de gambas o langostinos. Hervir las cabezas y las cáscaras y colar. En el caldo resultante cocer unos corazones de alcachofas (pueden usarse los congelados). Rehogar 1 diente de ajo y 1 cebolla picados en dos cucharadas de aceite, añadir 2 cucharadas de tomate frito y una pizca de estragón (se encuentra en la sección de especias de los supermercados). Añadir los corazones de alcachofas cocidos y las gambas peladas. Dejar hervir todo junto y tapado 2 minutos. *Sírvase 3 o 4 cucharones.*

Segunda semana

DÍA 1 ALMUERZO

- **Ensalada de tomate con orégano y anchoas:** Picar el tomate y añadir anchoas de lata completamente escurridas de aceite y añadir un poco de vinagre. *Sírvase tanta como quiera.*
- **Revuelto de espinacas con 1 yema y 2 claras:** Rehogar las espinacas troceadas, lavadas y crudas (pueden ser congeladas y en ese caso no hay que cocerlas primero, solo descongelarlas) a fuego fuerte con una cucharada de aceite durante un par de minutos para que no se hagan mucho, y añadir una yema y dos claras de huevo en la misma sartén. Mover hasta que se cuaje el huevo. Si le pone unas gambas al revuelto está muy bueno y no gana muchas calorías. También se puede añadir un diente de ajo picado en el aceite para darle más sabor. *Sírvase el revuelto entero. (120 kcal sin gambas y 200 kcal si le pone 100 gr. de gambas peladas).*

DÍA 1 CENA

- **Ensalada verde con vinagreta de alcaparras:** Aliñar lechuga con una vinagreta de zumo de limón, unas alcaparras pequeñas o alcaparrones grandes troceados y sal. *Sírvase tanta como quiera.*

Diabetes tipo 2

→ **Pollo con manzanas asados en papillote:** Sazonar filetes de pechuga de pollo con un majado de sal, tomillo y ralladura de limón. Envolverlos en papel de aluminio, con la parte más brillante del lado de la carne, y ponerlo en horno caliente (180°) durante 20 minutos. *Sírvase dos filetes acompañados de una manzana al horno* (envolver una manzana sin pelar y con el corazón sacado en papel de aluminio y ponerlas en el horno a la vez que el pollo. En el agujero del corazón se puede añadir un poco de pimienta molida y unas gotas de limón) (400 kcal).

DÍA 2 ALMUERZO

→ **Ensalada de espinacas:** Lavar y cortar hojas de espinacas, mezclar crudas con pimiento morrón muy picadito y atún de lata al natural. Aliñar con zumo de limón y pimienta negra. *Coma cuanto quiera.*

→ **Judías blancas con almejas:** Poner en remojo judías blancas al menos 12 horas. Cocerlas con un diente de ajo y laurel (el tiempo de cocción dependerá de la cantidad y el tipo de olla). Freír ajos laminados en 2 cucharadas de aceite, añadir mucho perejil picado y una copa de vino manzanilla o vino blanco de guisar, incorporar las almejas y dejar que se abran. Añadir a las judías blancas y cocer todo junto 5 minutos a fuego lento. *Sírvase 3 cazos (340 kcal).*

DÍA 2 CENA

- **Filete de pavo a los morrones:** Dorar filetes de pechuga de pavo y añadir media lata de pimientos morrones con unos aros de cebolla y tomillo. Tapanlo y dejar cinco minutos a fuego lento. *Sírvase un par de filetes y tanta guarnición como quiera (200 gr. de pavo son 210 kcal).*
- **Guisantes a la menta:** Hervir una bolsa de guisantes congelados y aliñarlos con zumo de limón y menta (o hierbabuena) muy picadita. *Sírvase tres cazos (120 kcal).*
-

DÍA 3 ALMUERZO

- **Cardo con Pota o Jibia:** Rehogar a fuego lento tres dientes de ajo, una cebolla pequeña y choco en trocitos muy pequeños. Añadir dos cucharadas de vino y hervir 5 minutos. Añadir un bote de cardos hervidos (o una bolsa de cardos congelados, que habremos cocido siguiendo el tiempo que indica la bolsa), escurridos y enjuagados. Salpimentar, tapar y hervir todo junto 5 minutos. *Sírvase tres cucharones (130 kcal).*
- **Ensalada de lombarda:** Cortar lombarda muy fina, hervir y aliñar con una vinagreta de limón y pimienta blanca. *Comer tanta como hambre se tenga.*

Diabetes tipo 2

DÍA 3 CENA

- **Brocheta de pavo:** Ensartar en brochetas 3 trozos de pimiento, 3 de tomate, 3 de cebolla y 3 de pavo. Ponerlas en la plancha con una cucharada de aceite hasta que estén doraditas y tiernas *Sírvase 3 brochetas (210 kcal).*
 - **Alcachofas rehogadas:** Cocer una bolsa de alcachofas congeladas. Laminar varios dientes de ajo y en dos cucharadas de aceite rehogarlos con las alcachofas. *Sírvase tanta como quiera (100 gr. de alcachofa son 61 kcal).*
-

DÍA 4 ALMUERZO

- **Judías blancas con salmón:** Rehogar cebolletas, zanahorias, tomates. Añadir judías blancas cocidas y un puñado de aceitunas negras (como mucho 3 por persona) y una tirita de salmón o palometa ahumada por persona, hervir todo 5 minutos, poner perejil picado. *Sírvase 3 cazos (350 kcal).*
- **Ensalada de tomate y apio:** Picar tomate, apio, y cebolleta. Hacer una vinagreta majando las hojitas del apio, tomate, perejil, vinagre, una cucharada de aceite y sal. *Sírvase tanta como quiera.*

DÍA 4 CENA

- **Puré de verduras:** Cocer calabaza y puerro con una hoja de laurel y una pizca de curry. Moler y salpimentar. *Sírvase tanto como le apetezca.*
- **Carne mechada:** Se salpimenta un trozo de redondo de ternera y se le hacen agujeros lo más hondo que se pueda y se rellenan con ajo picado y perejil. Se ata la carne, dándole la forma de rulo y se pasa por la sartén o cacerola con dos cucharadas de aceite; cuando esté bien dorada, se añade cebolla picada y tres cucharadas de tomate frito (o natural triturado), sal, pimienta y una hoja de laurel, se le echa medio vaso de vino y un vaso de agua y se deja que cueza, con fuego suave y tapada. Cuando esté hecha, se corta en filetes. *Sírvase dos filetes (150 gr. son 300 kcal).*
- **Guisantes al curry:** Hervir una bolsa de guisantes congelados y aliñarlos con zumo de limón y curry. *Sírvase 2 cazos (80 kcal)*

DÍA 5 ALMUERZO

- **Ensalada de alcachofas:** Aliñar corazones de alcachofas hervidos con una vinagreta de vinagre de Módena, sal, un pimiento morrón picado y un poco del agua de la lata. *Sírvase tanta como quiera.*

Diabetes tipo 2

→ **Espagueti con champiñones:** Hervir espagueti según el tiempo que indique el paquete. Hacer sofrito de ajo y champiñones naturales picaditos (no freír más de 5 minutos a fuego medio para que los champiñones queden jugosos). Escurrir la pasta y mezclarla con los champiñones. Si están muy secos, añadir un poco de agua de cocción de los espagueti. *Sírvase 3 cazos (390 kcal).*

DÍA 5 CENA

→ **Verduras a la plancha:** Cortar en láminas zanahorias, pimientos, calabacín, berenjena y cebolletas. Poner a la plancha con una cucharada de aceite a fuego medio. *Comer tanta como hambre se tenga.*

→ **Coliflor con bacalao:** Cocer coliflor. Rehogar a fuego lento bacalao, desmigado y desalado, con ajo picado o machacado. Añadir perejil picado y mezclar con la coliflor. *Sírvase tres cucharones (210 kcal).*

DÍA 6 ALMUERZO

→ **Pimientos aliñados:** Se asan los pimientos como se tenga costumbre (parrilla, horno o microondas). Se dejan enfriar dentro de una bolsa de plástico, se pelan, se cortan a tiritas y se aliñan con sal, vinagre y sólo unas gotas de aceite de oliva. *Sírvase tanto como desee.*

→ **Judías verdes con gambas:** Cocer las judías 30 minutos, escurrirlas y reservar el caldo. En una cucharada de aceite dorar 3 ó 4 dientes de ajo en rodajas, agregar un poco del agua de las judías, una copita de vino blanco, un puñado de gambas peladas y las judías. Dejarlo hervir hasta que se consuma el caldo. *Comer tanto como hambre se tenga (100 gr. de judías verdes guisadas tienen 20 kcal, habría que comerse un kilo para llegar a las 200 kcal, y 100 gr. de gambas tienen 96 kcal).*

DÍA 6 CENA

→ **Trucha en papillote:** Separar las hojas verdes de un puerro grande y lavarlas a conciencia bajo el chorro de agua fría. En una olla hervirlas unos 6-7 minutos a fuego fuerte. Escurrirlas y secarlas con un paño. Con la parte blanca del puerro y una cebolla picada hacer un sofrito con dos cucharadas de aceite. Salpimentar y reservar. Envolver las truchas primero con las hojas verdes del puerro reservadas y después cada una de ellas en papel aluminio y colocar un montoncito del sofrito de puerro y cebolla. Precalentar el horno unos diez minutos a 170°. Cerrar bien el papel, colocar los paquetes en una bandeja de hornear e introducirlos en el horno durante media hora a 170°. *Sírvase dos truchas si son grandes (416 kcal).*

Diabetes tipo 2

→ **Champiñones en salsa:** Dorar ajo, añadir champiñones laminados (frescos o de lata), un poco de vino blanco, sal, pimienta y perejil picado. *Sírvase tanto como desee (100 gr. de champiñón fresco o de lata tienen 24 kcal).*

DÍA 7 ALMUERZO

→ **Lentejas con conejo:** Poner en agua fría lentejas, conejo limpio y troceado, un pimiento, una cebolla entera con un clavo de olor, una cabeza de ajo entera, laurel, pimentón, comino, tomillo y pimiento choricero o ñora. Cocer hasta que esté tierno. *Sírvase 3 cazos (350 kcal).*

→ **Ensalada verde:** Lechuga aliñada con vinagre de Módena y sal. *Sírvase tanta como quiera.*

DÍA 7 CENA

→ **Lagrimillas de pollo:** Macerar de 2 a 4 horas el pollo cortado en tiritas del tamaño de un dedo meñique, con un poco de vino, sal, pimienta negra, ajos machacados y limón. Luego rehogarlo en una cucharada de aceite cinco minutos a fuego lento y dos a fuego fuerte hasta dorarlo por fuera. *Sírvase tres cucharones que equivalen a 150 gr. (210 kcal).*

→ **Col rehogada con manzana:** Cortar col, cebolla y media manzana muy fina. Añadir sal y pimienta molida. Rehogar todo junto en una cucharada de aceite hasta que esté tierna. *Sírvase tanto como quiera. (La manzana tiene 50 kcal en 100 gr. y la col 40, así que habría que comer mucho para pasarse).*

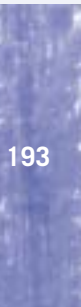
Diabetes tipo 2





Diabetes tipo 2







escuela de salud y cuidados
de castilla-la mancha

ESCUELA DE
PACIENTES

