

Diabetes *mellitus* tipo 2



¿Qué es?

La **diabetes mellitus** (DM) es una enfermedad en la que se produce un aumento en el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Este aumento se puede deber, bien a una falta de **insulina**, la hormona encargada de retirar el azúcar de la sangre, o bien a que el cuerpo no puede usar correctamente esta insulina.

Existen varios tipos de DM, la más habitual es la llamada DM tipo 2 (DM2).



Síntomas

En muchas ocasiones, sobre todo al principio, los síntomas de la DM2 pueden pasar desapercibidos.

Estos son los síntomas más característicos:

- **Aumento de la sed, del apetito y de la necesidad de orinar**
- **Cansancio y cambios bruscos de humor**
- **Hormigueo o adormecimiento de manos o pies**
- **Visión borrosa**
- **Heridas que tardan en cicatrizar**
- **Infecciones frecuentes**

Si tienes alguno de estos síntomas, coméntaselo a tu profesional sanitario de referencia (médico, enfermera, farmacéutico)

Si además tienes otros factores de riesgo como sobrepeso, hipertensión arterial, colesterol alto, antecedentes de familiares con diabetes, has tenido diabetes durante el embarazo, tienes más de 45 años y no realizas ejercicio de forma habitual, es importante que lo comuniques en tu centro de salud o farmacia.



Diagnóstico

Para saber si tienes diabetes, en tu centro de salud te realizarán un análisis para ver tu glucemia, es decir, tus niveles de azúcar en la sangre.

- **En ayunas (al menos 8 horas): niveles mayores a 126 mg/dl**
- **Al azar (si presentas alguno de los síntomas de diabetes): niveles mayores a 200 mg/dl**

Podrían hacerte otras pruebas, como medir la cantidad de azúcar unida a tus glóbulos rojos (HbA1c) o medir la glucemia en ayunas 2 horas después de haber tomado una bebida dulce especial (sobrecarga oral de glucosa).

- **HbA1c: valores por encima del 6,5%**
- **2 horas después de sobrecarga oral de glucosa: niveles mayores a 200 mg/dl**

Con la colaboración de:



¿Y ahora qué?

Tras el diagnóstico de DM2, se establecerá un plan de tratamiento individual para conseguir controlar tanto los niveles de azúcar en sangre como los factores de riesgo y así evitar que la enfermedad avance o que aparezcan complicaciones.

Educación terapéutica

Desde el momento de tu diagnóstico, tu médico, enfermera y farmacéutico te darán información y conocimientos para manejar la enfermedad y mejorar tu calidad de vida. Te harán recomendaciones sobre alimentación, ejercicio físico, consumo de alcohol o tabaco, pérdida de peso, cuidados personales, uso de medicamentos, etc.



Modificaciones del estilo de vida

Llevar una **alimentación saludable** y practicar **ejercicio físico** son fundamentales para controlar la glucemia y retrasar la aparición de complicaciones.

Alimentación

Sigue una dieta mediterránea donde no falten:

- Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales
- Lácteos desnatados
- Aceite de oliva
- Pescado, carnes magras y huevos
- Frutos secos
- Agua

Evita tomar:

- Alcohol
- Refrescos con azúcar
- Alimentos precocinados, bollería industrial, embutidos.

Ejercicio físico

Practica ejercicio físico moderado, de forma regular y durante al menos 30 minutos al día. Elige un tipo de ejercicio que te guste y motive (caminar, nadar, bicicleta, bailar, yoga, etc.).

Si vas a practicar ejercicio durante un tiempo prolongado, toma algún alimento rico en azúcar, por ejemplo una pieza de fruta, antes de empezar.

Tratamiento farmacológico

Puede que al principio, con dieta y ejercicio sea suficiente para controlar la DM2, pero pasado un tiempo, el médico puede añadir algún **medicamento antidiabético**.



Complicaciones

Pueden ser problemas puntuales, como una bajada de azúcar (hipoglucemia) o una subida (hiperglucemia) o problemas que se desarrollan a lo largo del tiempo afectando a distintas partes del cuerpo.

• **Hipoglucemia:** una bajada de azúcar provoca temblores, sudoración, mareo, visión borrosa o confusión. Puede producirse por haber estado demasiado tiempo en ayunas, haber realizado mucho ejercicio o también puede ser efecto de algunos medicamentos antidiabéticos.

• **Hiperglucemia:** las subidas de azúcar pueden deberse a una deshidratación, el uso de corticoides, infecciones o por no tomar la medicación antidiabética.

• **Neuropatía diabética:** es una pérdida de sensibilidad, tacto y en algunos casos dolor, principalmente en las extremidades y se produce porque las terminaciones nerviosas están dañadas.

• **Nefropatía diabética:** es una alteración a nivel de los riñones que, si no se controla, puede producir problemas en su funcionamiento.

• **Retinopatía diabética:** la retina del ojo se ve afectada y puede evolucionar hasta la ceguera.

Pie diabético



Revisa cada día tus pies después del baño o ducha para comprobar que no haya ninguna herida o ampolla, cambios en el color de la piel o zonas inflamadas. Seca bien los pies después del baño o ducha y aplica crema hidratante.



Córtate las uñas rectas usando un cortaúñas o lima. No utilices callicidas, cuchillas o piedra pómez para quitar durezas. Ve a tu podólogo.



Usa zapatos cómodos, flexibles y transpirables que no aprieten el pie y calcetines de algodón sin costuras prominentes.



Tu profesional sanitario de referencia resolverá todas tus dudas sobre: para qué es el medicamento, cuánto tienes que tomar, cómo tienes que tomarlo o durante cuánto tiempo, cómo tienes que conservarlo o qué hacer si experimentas algún tipo de problema cuando empieces a utilizarlo.