

Controle la Diabetes Tipo II

Reduzca su Probabilidad de Tener un Ataque Cerebral

Debido a que tiene diabetes tipo 2 usted debe

Medir su glucemia a menudo

Conocer sus niveles de glucosa (azúcar) en su sangre

Seguir el plan para cuidado de diabetes de su doctor

Mantener las citas con su doctor

El manejo de su diabetes

La diabetes puede causar problemas mayores de salud si no mantiene su glucemia bajo control. Vivir con diabetes es más fácil si usted:

- elije alimentos sabiamente
- hace ejercicio regularmente
- mantiene un peso normal
- reduce su nivel de estrés
- hace otros cambios modestos en estilo de vida

Niveles sanguíneos de HbA1c	Su Nivel	Lo que Significa el Rango
Menos del 7%		Buen nivel para personas que tienen diabetes
Más del 7%		Este nivel y más alto puede causar complicaciones

(La página 3 tiene más sobre la prueba de HbA1c.)

Preguntas o inquietudes

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre cualquier síntoma que tenga o sus medicinas, hable con su proveedor de salud inmediatamente.

Más sobre Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Más del 90% de los 21 millones de personas con diabetes tienen tipo 2. A veces se le llama diabetes sin dependencia a insulina. A las personas con diabetes tipo 2, el cuerpo les produce insulina. Sin embargo, ya sea el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar la insulina suficientemente bien. (Esto es **resistencia a insulina**.)



Si su cuerpo no puede usar insulina como debe, la glucosa (azúcar) no puede entrar a las células del cuerpo. Cuando la glucosa se acumula en la sangre en vez de entrar a las células, las células no pueden funcionar apropiadamente. Los problemas que una acumulación de glucosa en la sangre puede causar son:



- **Deshidratación** La acumulación de glucemia puede causar que las personas orinen más. Cuando los riñones sacan la glucosa a través de la orina, también se pierde una gran cantidad de agua, causando deshidratación.

- **Coma Diabética** Cuando una persona con diabetes tipo 2 se deshidrata mucho y no puede beber suficiente líquido para compensar por esto, puede desarrollar este problema amenazante a la vida.

- **Daño al cuerpo** Con el tiempo, los niveles altos de glucosa dañan los nervios y los vasos sanguíneos de los ojos, riñones y el corazón. Esto puede significar que una persona tenga más probabilidad de desarrollar **ateroesclerosis** (endurecimiento) de las arterias. Esto puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral.

¿Qué causa la diabetes tipo 2?

Las causas de la diabetes tipo 2 no son bien conocidas. Probablemente hay muchas causas y no un sólo problema. La diabetes tipo 2 puede correr en familias. Se desconoce cómo las personas heredan diabetes. Los investigadores están tratando de aprender más sobre las causas.

Problemas de la diabetes tipo 2

Hay problemas serios o amenazantes a la vida que puede tener si su diabetes 2 no está bien controlada.

- **Retinopatía** Las personas con diabetes tipo 2 pueden tener problemas en los ojos de cuando desarrollaron diabetes. Con el tiempo, más personas que no tuvieron problemas al principio, desarrollarán algún tipo de problema en los ojos. Es importante controlar no sólo la glucemia, sino también la presión arterial y el colesterol para posponer enfermedades de los ojos lo más posible.
- **Daño renal** Mientras más tiempo tenga diabetes, mayor es su riesgo de enfermedad renal. Esta complicación conlleva un enorme riesgo de enfermedades serias – tales como insuficiencia renal y enfermedades del corazón. Su doctor puede darle una dieta especial para ayudar sus riñones. La

mayoría ordena pruebas regulares para ver cómo funcionan los riñones de sus pacientes.

- **Daño neurológico y mala circulación de sangre** El daño neurológico y el endurecimiento de las arterias lleva a menos sensación y flujo sanguíneo en los pies. Esto puede llevar a más infecciones y mayor riesgo de úlceras (llagas) que no sanan. Esto aumenta significativamente el riesgo de amputación. El daño neurológico también puede llevar a problemas digestivos, tales como náuseas, vómitos y diarrea.

Prueba de Hemoglobina A1c

La prueba de Hemoglobina A1c (también llamada la prueba de hemoglobina glicosilada o **HbA1c**) es una prueba de sangre importante para diabetes usada para ver cuán bien se está controlando su diabetes. Esta prueba da un promedio de 6-12 semanas de su control de glucemia. Esta prueba, junto con sus medidas de glucemia en casa, se usa para hacer cambios en sus medicinas de diabetes. Para personas sin diabetes, el rango normal para HbA1c es entre 4% y 6%. El objetivo para personas con diabetes es una hemoglobina A1c menor de 7%. Mientras más alto sea su nivel de HbA1c, mayor es su riesgo de tener complicaciones de diabetes.

Las personas con diabetes deben tener la prueba de HbA1c cada 3 meses para averiguar si su glucemia está en el objetivo de control ideal. Si su diabetes está bien controlada, tal vez pueda esperar más entre pruebas, pero lo mejor es medirla al menos 2 veces al año. La prueba HbA1c no reemplaza el autoexamen diario de glucosa en la sangre.

Lo que usted puede hacer

Mida su glucemia en casa

Todo aquel con diabetes debe medir sus niveles de glucemia (glucosa) regularmente, usualmente varias veces al día. Saber sus niveles de glucemia le ayudará a llevar constancia de cómo le va con el manejo de su diabetes.

La forma usual de medir su glucemia es picarse un dedo con una lanceta (una agujita afilada), poner una gota de sangre en una tira de prueba y luego colocar la tira en un medidor que muestra su nivel de glucemia. Su doctor, educador de diabetes o farmacéuta puede decirle cuál medidor es mejor para usted. Los medidores tienen muchas características – legibilidad, portabilidad, velocidad, tamaño y costo. Los medidores de glucemia y las tiras de prueba están disponibles en su farmacia local.

¿Cuándo debo medir mi glucemia?

Usualmente debe medir su glucemia antes de comer, después de comer y al acostarse. Cuántas veces y cuándo se mide cada día, se basa en sus necesidades individuales. Su proveedor de salud le dirá cuándo y cuán frecuente. Las medidas diarias de glucemia son especialmente importantes para personas que reciben insulina o el grupo de fármacos anti-diabetes sulfonilureas.



Coma bien

No hay una “dieta de diabetes”. Los alimentos recomendados para personas con diabetes para controlar la glucemia son buenos para todos. Esto significa que a la hora de comer usted y su familia pueden comer los mismos alimentos saludables. Su dietista puede ayudarle a encontrar los tamaños de porción correctos, dependiendo de si usted necesita mantener, aumentar o perder peso; y si usted tiene niveles altos o bajos de glucemia. Las personas con diabetes necesitan vigilar la cantidad total de carbohidratos que comen cada día. De todas las partes de nuestros alimentos (carbohidratos, grasas y proteínas), los carbohidratos tienen el mayor efecto sobre niveles de glucemia. La mayoría de las personas con diabetes también tienen que llevar constancia de cuánta grasa y proteína comen. Demasiadas calorías puede significar demasiada grasa en su dieta y hacer que usted aumente de peso.

Si tiene diabetes, es importante comer bien todos los días para mantener sus niveles de glucemia bien y mantenerse saludable. Aquí hay algunos consejos fáciles:

- Asegúrese de comer gran variedad de alimentos. Tener un plato colorido es la mejor manera de asegurarse que está comiendo suficientes frutas, vegetales, carnes y otras proteínas tales como nueces, productos lácteos y granos / cereales.
- Coma la cantidad correcta de calorías para mantener su peso saludable.
- escoja alimentos con mucha fibra, tales como panes integrales, fruta y cereales. Éstos contienen vitaminas y minerales importantes. Uno necesita de 25 a 35 gramos de fibra al día. Los estudios sugieren que las personas con diabetes tipo 2 que consumen una dieta alta en fibra pueden mejorar niveles glucemia y colesterol.
- Lleve constancia de la cantidad total de carbohidratos (en vez de la fuente de azúcar) le ayudará a manejar lo que come y su diabetes.



Alcohol

Tenga cuidado al beber alcohol si tiene diabetes. El cuerpo maneja del alcohol casi igual que maneja la grasa. El alcohol tiene casi tantas calorías como la grasa. Si opta beber alcohol, beba **sólo** de vez en cuando y **sólo** cuando su nivel de glucemia esté bien controlado. Consulte primero con su doctor para asegurarse de que esté bien consumir alcohol.

Pierda Peso

En las personas con diabetes tipo 2, el exceso de grasa corporal significa menos sensibilidad a insulina. Si está sobrepeso, perder peso reduce su glucemia, mejora su salud y le ayuda a sentirse mejor. Antes de comenzar un plan de control de peso, trabaje conjuntamente con su doctor y/o educador de diabetes. Mientras esté a dieta, su glucemia, insulina y/o medicinas necesitarán atención especial.



Medicinas para diabetes

Las personas con diabetes tipo 2 pueden tener dos problemas diferentes:

1. El cuerpo no produce suficiente insulina para pasar la glucosa (azúcar) a las células donde pertenece.
2. Las células del cuerpo se tornan “resistentes” a insulina (resistencia a insulina). Esto significa que las células no absorben glucosa como deben.

Las personas con diabetes tipo 2 pueden usar medicinas orales (pastillas o tabletas que se toman), insulina o una combinación de ambas. Su doctor trabajará con usted para encontrar las mejores medicinas para usted. Con el tiempo, algunas personas con diabetes tipo 2 pueden tener **insuficiencia de células beta**. Esto es cuando las células en el páncreas (células beta) que producen insulina ya no pueden hacerlo. En ese momento estas personas necesitarán inyecciones de insulina para controlar su diabetes.



Insulina

Las personas con diabetes tipo 1 siempre tienen que recibir insulina porque el cuerpo ya no la produce. Hay diferentes tipos de insulina (de acción prolongada, regular y de acción corta). La mayoría de las personas usan una combinación de ambas. La insulina se administra por inyección (un “piquete”). La cantidad inyectada se basa en la glucemia actual de una persona, el tipo de insulina usado y, cuándo y qué comerá.

Medicinas orales para diabetes

Las tabletas o cápsulas de diabetes ayudan a controlar los niveles de glucemia en personas cuyos cuerpos todavía producen algo de insulina. Esto es la mayoría de las personas con diabetes tipo 2. Usualmente las medicinas se recetan junto con consejos sobre hacer cambios dietéticos específicos y hacer ejercicio regularmente. Estos fármacos pueden usarse juntos para obtener el mejor control de glucemia. Hay varios grupos de medicinas orales para diabetes – cada una funciona diferente.

- **Sulfonylureas** Estas pastillas de diabetes reducen la glucemia al hacer que el páncreas libere insulina. Las primeras desarrolladas de este tipo – Dymelor (acetohexamide), Diabinese (chlorpropamide), Orinase (tolbutamide), y Tolinase (tolazamide) – no se usan tanto ahora ya que pueden tener menos potencia y son de acción más corta que las más nuevas. Las medicinas más nuevas son Glucotrol (glipizide), Glucotrol XL (liberación extendida), DiaBeta (glyburide), Micronase (glyburide), Glynase PresTab (glyburide), y Amaryl (glimepiride). Estas medicinas pueden reducir la hemoglobina A1c (HbA1c) hasta 1% - 2%. Debido a que estas causan un aumento en la liberación de insulina, independientemente de los niveles de glucosa, pueden llevar a hipoglicemia.
- **Biguanides** Este grupo de medicinas mejora la habilidad de la insulina de pasar azúcar a las células, especialmente a células de músculos. También previenen que el hígado libere azúcar almacenada. Las personas que tienen daño renal o insuficiencia cardíaca no deben usar biguanides porque hay riesgo de que causen una acumulación severa de ácido (llamada acidosis láctica). Los biguanides pueden disminuir el HbA1c aproximadamente 1%-2%. Un ejemplo de esta medicina es metformin (Glucophage, Glucophage XR, Riomet, Fortamet, y Glumetza).
- **Thiazolidinediones** Estas pastillas de diabetes hacen que la insulina tenga mejor efecto en el tejido muscular y graso. Estos bajan la cantidad de azúcar que libera el hígado y hacen que las células de grasa sean más sensibles a insulina, mejorando

la resistencia a insulina. Actos (pioglitazone) y Avandia (rosiglitazone) son los dos fármacos de este tipo. Estas medicinas pueden disminuir la HbA1c como 1%-2%. Pueden tomar unas semanas antes de empezar a surtir efecto. Las personas con insuficiencia cardíaca deben usar estas dos medicinas con gran cuidado. La FDA ha restringido el uso de Avandia a pacientes nuevos sólo si no pueden controlar su glucemia con cualquier otro medicamento y no pueden tomar Actos. Los usuarios actuales pueden continuar usando Avandia si optan hacerlo. Todo paciente que usa Avandia tiene que mirar y entender plenamente los riesgos cardiovasculares serios.

- **Inhibidores de alpha-glucosidase** Estas medicinas bloquean enzimas que ayudan a digerir almidones, reduciendo el aumento de glucemia. Estas pastillas de diabetes pueden causar diarrea o gas. Pueden bajar la hemoglobina A1c un 0.5%-1% e incluyen Precose (acarbose) y Glyset (miglitol).
- **Meglitinides** Este grupo de medicinas disminuye la glucemia al estimular el páncreas a que libere más insulina. Dos meglitinides son Prandin (repaglinide) y Starlix (nateglinide). Los efectos de estas pastillas de diabetes dependen del nivel de glucosa, así que son “dependientes de glucosa”. El azúcar alto hace que esta clase de medicina de diabetes libere insulina. Esto es diferente a los sulfonilureas que causan un aumento en la liberación de insulina, independientemente de los niveles de glucosa, y pueden llevar a hipoglucemia.
- **Inhibidores de dipeptidyl peptidase IV (DPP-IV)** funcionan reduciendo la glucemia en pacientes con diabetes tipo 2 en dos formas. Aumentan la secreción de insulina del páncreas y reducen la producción de azúcar. Estas medicinas aumentan la secreción de insulina cuando la glucemia está alta. También le indican al hígado dejar de producir cantidades excesivas de azúcar. Los inhibidores de DPP-IV controlan el azúcar sin causar aumento de peso. Los inhibidores de DPP-IV incluyen Januvia (sitagliptin) y Onglyza (saxagliptin). El medicamento puede tomarse solo o con otros medicamentos, tal como metformin.
- **Terapia combinada** Varias medicina de diabetes combinan dos medicinas en una pastilla o tableta. Un ejemplo de esto es la Glucovance, que combina glyburide (un sulfonilurea) y metformin. Otros incluyen Metaglip que combina glipizide (un sulfonilurea) y metformin, y Avandamet, que tiene metformin y rosiglitazone (Avandia) en una pastilla.

Proveedores de atención de salud y diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica de por vida. Con el personal de salud correcto, usted puede controlar su diabetes y prevenir problemas futuros de glucemia alta. Hay dos objetivos principales al escoger su personal de salud de diabetes:

- encontrar especialistas de diabetes que le ayuden a controlar su glucosa en la sangre y mantenerla a niveles inofensivos, y que puedan ayudarle a prevenir y sobrellevar complicaciones de la diabetes.
- tener un médico de cabecera quien pueda trabajar con usted y los especialistas para ayudar a cuidar de su diabetes.



Finalmente

Controlar su diabetes es un paso importante para mantener la buena salud. Su salud estará mejor cuando controle su diabetes lo mejor posible. El estrés de diabetes en su cuerpo será menos y esto ayudará a prevenir daño a sus vasos sanguíneos que puede causar ataques cardíacos y ataques cerebrales.

Los recursos usados para esta información incluyen: US National Library of Medicine – ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001356; American Diabetes Association – diabetes.org/diabetes-basics/type-2/; mayoclinic.com/health/type2diabetes; *In Control: A Survival Guide for Diabetes Care*, Diabetes Care Center, Wake Forest Baptist Health © 2011