

# Acabo de saber que tengo diabetes:

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

compartir    

El **tratamiento de la diabetes** se basa en el equilibrio de tres factores: la **alimentación**, los **fármacos** (principalmente antidiabéticos orales o insulina) y el **ejercicio físico regular**, siendo necesario que conozcas estos factores y cómo se relacionan entre sí.

Para ello es imprescindible que recibas una buena **educación terapéutica**, de manera que tanto tú como tu familia dispongáis de los conocimientos y habilidades necesarios para gestionar el día a día de la diabetes. Un correcto autocontrol te ayudará a mantener unos **valores normales de glucemia** y, con ello, evitar otras complicaciones en tu salud.

### 1) La alimentación

La alimentación es importante en la vida de todas las personas y es fundamental en el **tratamiento de la diabetes**. El tipo de alimentación recomendado para personas que tienen diabetes es básicamente el mismo que se recomienda a toda la familia: alimentación sana, variada y equilibrada. Esto te permitirá:

- Mantener un estado nutricional y peso adecuado.
- Ayudar a controlar la glucemia

#### Mantener un estado nutricional y peso adecuado

Para ello, es necesario tomar alimentos de todos los grupos.

Pirámide de la alimentación saludable. SENC 2004



- Las cantidades de leche, fruta y verduras son recomendables para todas las personas, independientemente de la edad y del peso corporal.
- Las cantidades de harina, alimentos proteicos y grasas deberás individualizarlas en función de tu peso corporal. Personas activas, jóvenes y con peso adecuado podrán tomar platos de pasta más grandes o aliñar con más aceite de oliva, mientras que las personas mayores, sedentarias y con sobrepeso deberán tomar cantidades mucho menores de estos alimentos.
- Es recomendable utilizar aceite de oliva, pero si hay sobrepeso, es fundamental reducir al mínimo su consumo. Y es que la grasa es el componente que tiene más calorías, tanto si es vegetal como animal. La diferencia radica en que la grasa animal (mantequilla, crema de leche y nata, y la contenida en carnes, embutido, queso, etc.) es muy rica en colesterol y grasa saturada, mientras que la vegetal (aceite de oliva, girasol, etc.), no contiene colesterol ni grasa saturada. Sin embargo, aunque la grasa vegetal es menos nociva, engorda igual (una cucharada sopera de aceite contiene unas 100 calorías, igual que una pastilla de mantequilla individual).
- Lo ideal es que tomes raciones de carne de unos 100g, sobretodo de las más magras: pollo sin piel, conejo, etc. Contienen menos colesterol y grasas saturadas que las demás. Es importante y un hábito muy saludable que aumentes el consumo de pescado, tanto blanco como azul, y que no abuses de la sal en la preparación de las comidas. En caso de hipertensión, hay que reducir los alimentos ricos en sal (embutidos, conservas, etc.) y no añadir nada de sal a los alimentos.

## Ayudar a controlar la glucemia

Para mantener la **glucemia en valores normales**, es muy importante que controles la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono (llamados también carbohidratos, glúcidos o azúcares), ya que elevan la concentración de glucosa en sangre. Algunos hidratos de carbono tienen poca concentración de glucosa, así que los puedes consumir sin problemas: verduras, ensaladas... Otros, sin embargo, deben consumirse de manera muy excepcional: bebidas refrescantes tipo colas, pasteles, helados, bollería, azúcar... Es mejor tomar bebidas light y edulcorantes tipo: sacarina, ciclamato, aspartamo, stevia, sucralosa... etc.

Los edulcorantes son seguros siempre que se respeten las dosis máximas toleradas al día.

## Grupos de alimentos que contienen hidratos de carbono

Asegure en su plan de comidas la cantidad de harinas, fruta y leche.



**Leche**  
1 taza contiene  
(200ml) 10 g



**Fruta**  
1 pieza mediana (5-6 piezas  
en 1 Kg) contiene 20 g



**Verdura**  
1 plato contiene 10 g



**Harinas**  
1 vaso medidor de alimento cocido lleno hasta  
la señal indicada contiene 20 g

## Equivalencias de 20g de hidratos de carbono (aproximadamente):



40 g de pan



1 taza de leche  
+ 2 biscottes



1 fruta mediana o un  
vaso de zumo



4 galletas  
tipo "María"



1 vaso medidor de  
harinas (en cocido)

## Bebidas

- Puedes consumir sin problema: agua, sifón, gaseosa, infusiones, café y bebidas “light”.
- Se desaconseja el consumo de: colas, tónicas, limonadas, bítters, zumos o néctares de frutas, batidos, etc.

Por ejemplo, una lata de cola o tónica lleva el equivalente a unos 4 sobres de azúcar.

Consulta a tu equipo médico si puedes tomar bebidas con alcohol de forma moderada. Tu equipo médico te ayudará a adaptar tu plan de alimentación según tus necesidades individuales, así como a integrar el plan de alimentación a tu menú familiar, escolar o laboral.



## 2) Los fármacos

Los fármacos para el tratamiento de la diabetes se dividen en:

- Antidiabéticos orales
- Insulina

### Antidiabéticos orales

Los antidiabéticos orales son fármacos que ayudan a regular la concentración de glucosa en sangre. Se administran en el tratamiento de la diabetes tipo 2 (DM2) cuando la alimentación y el ejercicio han sido insuficientes.

Existen varios tipos de antidiabéticos, con modos de acción diferentes, por lo que es necesario conocer su efecto y tomarlos a las horas indicadas. Tu equipo de salud te indicará cuándo debes tomarlos, si antes o después de las comidas, y si tienen riesgo o no de producir hipoglucemias (bajadas del nivel de glucosa).

De cada tipo de fármaco hay varias marcas comerciales, tu equipo médico te indicará el nombre comercial, la hora de la toma (antes o después de comer) y si puede provocar hipoglucemias.

#### 1) Medicación que NO puede producir hipoglucemias

- Metformina: debe tomarse con la comida o después de ella.
- Inhibidores de Alfa Glucosidasa
- Tiazodilindionas
- Inhibidores DPP4
- Análogos GLP1

#### 2) Medicación que SÍ puede producir hipoglucemias. Deben seguirse los cuidados para prevenir la hipoglucemia

- Sulfonilureas
- Meglitinidas

## Insulina

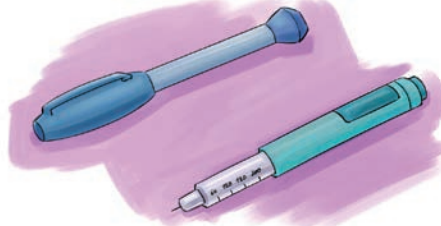
La insulina sólo puede administrarse mediante inyección, aunque se están investigando nuevas formas de administración. Los sistemas de administración de la insulina mejoran cada día, siendo mucho más cómodos que años atrás.

Se puede administrar con:

### Jeringas



### Bolígrafos desechables

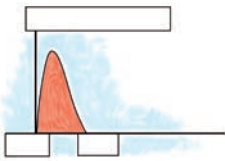


### Infusores de insulina

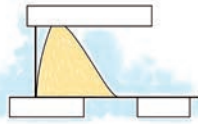


En función de cada persona y situación se aconseja un instrumento u otro. Lo importante es seguir las instrucciones que te dé tu médico sobre el manejo concreto del instrumento y poder inyectar las unidades de insulina indicada.

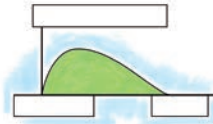
Existen varios tipos de insulina: análogo rápido (super-rápida), rápida, intermedia, lenta y análogo de lenta. Se diferencian en el tiempo de inicio y duración de su efecto.



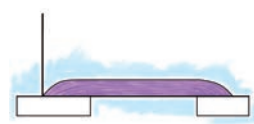
**Análogo rápido (super-rápida):** justo antes de la comida (efecto de 3-4 horas).



**Rápido 15-30 minutos** antes de la comida (efecto 5-6 horas).



**Intermedia (NPH y NPL):** 30-45 minutos antes de la comida (efecto de 10-12 horas).



**Lenta:** (efecto entre 18-24 horas).

Según el tipo se le recomendará inyectar:

- Mezclas de insulina rápida e intermedia a distintas proporciones: 30/70 y 50/50. La primera cifra indica el porcentaje de rápida y la segunda el porcentaje de intermedia.
- Mezclas de insulina análogo rápido (super-rápida) e intermedia a distintas proporciones.

De cada tipo de insulina hay varias marcas comerciales e instrumentos de administración. Tu equipo médico te indicará el tipo de insulina, la marca comercial, las unidades que deberás inyectarse, el tiempo recomendado entre la inyección y el inicio de la comida, y las zonas de punción más recomendables en cada caso.

## Conservación

Un frasco o bolígrafo de insulina es estable a temperatura ambiente durante un mes, siempre que la temperatura no sea superior a 30-35 °C. En este caso, guárdala en una cajita de corcho, bolsa de frío o nevera. Las insulinas de reserva guárdalas en el frigorífico entre 2 y 8 °C.

Si se detecta que la insulina no es homogénea o presenta color amarillento, debes dudar de su estado y desecharla.



### 3) Ejercicio físico

La actividad física adaptada a las posibilidades de cada persona y realizada de una manera regular puede contribuir de forma muy positiva al buen control de la diabetes, a la reducción de los factores de riesgo vascular (obesidad, colesterol, etc.) e influir en la sensación de bienestar físico y mental.

Constituye una parte importante del tratamiento de la diabetes tipo 2 (DM2), del mismo orden que la alimentación o la toma de medicación. Por ello, si la diabetes que te han diagnosticado es de este tipo, se deberá planificar un programa de ejercicio físico adaptado a tus necesidades individuales y realizado como mínimo 3 o 4 veces por semana.

Sin embargo, si tu diabetes es del tipo 1 (DM1), has de saber que el ejercicio no forma parte de tu tratamiento, aunque como es recomendable para todas las personas en general, también lo será para ti. Dado que influye directamente sobre la glucemia, siempre que realices ejercicio deberás ajustar la insulina o la alimentación. Realizar una actividad física también tiene contraindicaciones en caso de presentar hiperglucemia, sobre todo si se acompaña de acetona en la orina, por lo que en estas situaciones puntuales es aconsejable no realizar ejercicio.



#### Consejos para la práctica de actividad física de una manera segura:

##### Antes:

- Comprueba la glicemia antes de la actividad física y actúa según lo acordado con tu equipo médico.
- Si administras insulina previa al ejercicio puedes: reducir la dosis o aumentar la ingesta de alimentos ricos en HC.
- Evita las inyecciones de insulina en zonas que van a ser movilizadas durante el ejercicio.

##### Durante:

- Lleva siempre hidratos de carbono de absorción rápida para solucionar una posible hipoglucemia. Si vas acompañado (recomendable) informarle de como actuar frente a una hipoglucemia grave.
- Bebe agua de manera adecuada.

##### Después:

- Comprueba la glucemia capilar
- En el caso de ejercicios prolongados disminuye la dosis de insulina posterior o aumenta la ingesta de alimentos ricos en HC.

Por lo tanto, si sigues un tratamiento con antidiabéticos orales, y sobre todo con insulina, has de tener en cuenta que el ejercicio debe estar planificado para poder evitar un descenso excesivo de la glucosa en sangre (hipoglucemia). Consulta con tu equipo médico sobre cuál es el mejor ejercicio para ti y como adaptarlo para prevenir hipoglucemias.

Para la realización de ejercicio de forma segura es muy importante pactar un plan individualizado con tu médico: gozarás de todas las ventajas de la realización de ejercicio con total seguridad para su salud.

## Educación terapéutica



- La educación de la persona con diabetes y su familia es muy importante. Las personas con diabetes pueden reducir el riesgo de complicaciones si reciben educación terapéutica acerca de su enfermedad, aprenden y practican las medidas necesarias para controlar mejor sus valores de glucosa en sangre y si realizan las visitas regulares a su equipo sanitario (médicos, enfermeras, dietistas, podólogo, etc.).
- El trabajo colaborativo entre la persona con diabetes/familia y el equipo de salud es imprescindible para optimizar el tratamiento y a la vez poder integrar el mismo a su actividad cotidiana de hábitos dietéticos, horarios y actividad habitual.

### Para un buen control de la diabetes es necesario:

1. Que el equipo médico adapte la mejor pauta de tratamiento a cada persona en particular y a la vez le eduque para facilitar la máxima autonomía posible.
2. Que la persona con diabetes y su familia asuman este problema de salud y valoren las ventajas de un buen control, se impliquen y aprendan a autocuidarse para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

La educación terapéutica es el proceso de aprendizaje a través del cual se intenta facilitar a las personas con diabetes y a su familia, los conocimientos y las habilidades para que puedan tomar parte activa en la toma de decisiones diarias sobre el tratamiento.

Los consejos presentados son una ayuda inicial para empezar con los cuidados básicos. Tu equipo de médico deberá adaptarlos a tus necesidades individuales.

## ¿Cuáles serían los conocimientos y las habilidades que deberías adquirir tanto tú como tu familia?

### Si acabas de ser diagnosticado de diabetes y vas a iniciar tratamiento, deberías adquirir los conocimientos y habilidades prácticas que le permitan:

Entender tu problema de salud y las bases del tratamiento.

En caso de tomar pastillas: conocer su efecto y cuándo tomarlas. En caso de inyectarse insulina: conocer su efecto y saber preparar e inyectar, así como conservar la insulina correctamente.  
Saber interpretar y anotar los resultados de la glucemia capilar.

Saber prevenir, actuar y en qué situaciones consultar al equipo médico cuando existe una elevación de glucosa (hiperglucemia).

Saber prevenir, actuar y en qué situaciones consultar al equipo médico el descenso de glucosa (hipoglucemia). Este punto sólo lo has de tener en cuenta si tu tratamiento incluye insulina o cierto tipo de antidiabéticos orales.

Poder integrar el tratamiento a tu vida cotidiana de hábitos dietéticos, horarios y actividad habitual.

Poder prevenir y/o tratar los factores de riesgo vascular: tabaco, colesterol elevado, tensión arterial, etc.

Saber realizar una correcta prevención de lesiones en el pie según riesgo (las personas con riesgo elevado son aquellas que tienen problemas de circulación y/o de neuropatía en las extremidades inferiores).

Conocer la importancia de las revisiones periódicas con tu equipo médico habitual y los diferentes especialistas.

Poder realizar tu actividad cotidiana con normalidad.



Ascensia Diabetes Care Spain S.L  
WTC Almeda Park Edificio 6, 4<sup>a</sup> Planta.  
Plaça de la Pau, s/n  
08940, Cornellà de Llobregat (Barcelona)

<http://www.diabetes.ascensia.es>