

# Cómo cuidar la diabetes tipo 2

Guía No. 3

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La sangre de todas las personas tiene un poco de glucosa (azúcar) porque el cuerpo necesita glucosa para tener energía. En lo normal, el cuerpo transforma los alimentos en glucosa y la envía a la corriente sanguínea. La insulina, que es la hormona que produce el páncreas, ayuda a captar la glucosa de la sangre y la lleva hacia las células para que éstas las transformen en energía. En las personas con diabetes tipo 2, el páncreas no produce la suficiente cantidad de insulina, o bien, la insulina no trabaja muy bien, o ambas cosas. Sin insulina, la cantidad de glucosa en la sangre aumenta.

## ¿Cómo puede afectarme la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 algunas veces desarrolla problemas como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, daños en los nervios y problemas en los riñones y los ojos. Pero la buena noticia es que si mantiene la glucosa en la sangre, la presión en la sangre y el colesterol dentro de los objetivos establecidos puede retrasar o prevenir los problemas.

## ¿Cómo se controla la diabetes tipo 2?

La mayor parte del cuidado diario de la diabetes depende de usted. El plan para cuidar su diabetes incluirá:

- La selección de lo que comerá, el tamaño de sus porciones y sus horarios de comida.
- La actividad física en su rutina diaria.
- Las medicinas (si son necesarias) para alcanzar sus objetivos en los valores de la glucosa en la sangre, la presión de la sangre y el colesterol.

## ¿Qué puedo hacer para cuidar mi diabetes?

- Defina los objetivos para los exámenes clave del cuidado de su diabetes:
  - 1: El examen de su A-1-C para establecer el promedio de la glucosa en la sangre
  - 2: La presión de su sangre
  - 3: Sus niveles de colesterol
- Trabaje con el equipo de profesionales que cuida su salud para hacer un plan que le ayude a alcanzar sus objetivos.
- Lleve un registro de sus resultados.
- Si no está alcanzando sus objetivos, cambie su plan, según sea necesario, para poder cumplirlos.



La actividad física regular puede reducir la glucosa en su sangre, la presión de la sangre y los niveles de colesterol.

## La glucosa en su sangre

En el cuadro de abajo aparecen los objetivos establecidos por la American Diabetes Association (ADA). Sus objetivos personales pueden ser diferentes. Hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre cuáles son los mejores objetivos para usted. Usted mismo examinará la glucosa en su sangre usando un monitor de glucosa. Este aparato le indica el nivel de glucosa en su sangre en un momento determinado.

Objetivos de ADA para la glucosa en la sangre	Mis resultados habituales	Mis objetivos
Antes de las comidas: 90 a 130 mg/dl	_____ a _____	_____ a _____
2 horas después de empezar a comer: menos de 180 mg/dl	menos de _____	menos de _____

Al menos dos veces al año, su médico debe ordenarle un examen de A-1-C. Los resultados le darán el promedio de la glucosa en su sangre en los 2 ó 3 meses anteriores.

Objetivo de ADA para A1C	Mi último resultado	Mi objetivo
Menos del 7%		

## La presión de su sangre

En cada visita que haga al consultorio, los profesionales que cuidan su salud deben examinarle la presión de la sangre.

Objetivo de ADA	Mis últimos resultados	Mi objetivo
Menos de 130/80 mmHg		

## Su colesterol/Sus triglicéridos

Cada año, el equipo de profesionales que cuida su salud debe examinar sus niveles de colesterol y triglicéridos.

Tipos	Objetivos de ADA	Mi último resultado	Mi objetivo
Colesterol LDL	Menos de 100mg/dl		
Colesterol HDL	Más de 40 mg/dl (para hombres)		
	Más de 50 mg/dl (para mujeres)		
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl		

## ¿Qué necesito saber sobre la planificación de las comidas, la actividad física y los medicamentos?

### La planificación de las comidas

Muchas personas creen que tener diabetes significa que ya no podrán comer sus alimentos favoritos. Pero no es cierto, porque sí podrá hacerlo. Lo que cuenta es la cantidad que come. Pida que lo refieran con un nutricionista especialista en diabetes. Usted y este nutricionista diseñarán un plan de alimentación que lo ayude a alcanzar sus metas.

- **Cuente los carbohidratos.**

Los alimentos que contienen carbohidratos—pan, tortillas, bizcochos, arroz, galletas, cereal, frutas, jugo, leche, yogur, papas, maíz, frijoles (habichuelas), dulces—aumentan al máximo los niveles de glucosa. Si come la cantidad adecuada de carbohidratos en sus comidas y meriendas puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de la glucosa en la sangre.

- **Prefiera los alimentos bajos en grasa saturada**

La reducción de la cantidad de alimentos con grasa saturada puede ayudarle a disminuir su colesterol y a prevenir las enfermedades del corazón. Los alimentos con mucha grasa saturada incluyen carnes, mantequilla, leche entera, crema, queso, manteca de cerdo, manteca blanca llamada “shortening”, muchos bizcochitos horneados y aceites tropicales como el aceite de palma y de coco.

- **Si es necesario, baje de peso.**

Trate de perder peso reduciendo el tamaño de sus porciones y aumentando su actividad diaria.

- **Aumente la cantidad de fibra en su dieta.**

Incluya en su dieta alimentos con mucha fibra, como frutas, vegetales, frijoles (habichuelas), granos, avena, cereales y panes integrales.

## La actividad física

La actividad física regular le ayuda a disminuir la glucosa en la sangre, la presión de la sangre y los niveles de colesterol. También mantiene la flexibilidad de sus articulaciones, fortalece su corazón y huesos, tonifica sus músculos y le ayuda a manejar el estrés. Antes de que empiece con una actividades nuevas, es posible que el equipo de profesionales que lo atiende desee examinarle el funcionamiento de su corazón. Ellos pueden ayudarlo a planificar las clases de actividades físicas que sean las mejores para usted. Entre las diferentes clases de actividades se incluyen:

- **Mantenerse activo durante todo el día**

Ejemplos: trabajar en el jardín, usar las gradas en lugar del elevador o caminar al rededor mientras se habla por teléfono—aumentando el tiempo hasta llegar a 30 minutos de actividad al día.

- **Los ejercicios aeróbicos**

Ejemplos: caminar, bailar, correr o manejar bicicleta aumentando el tiempo hasta llegar a 30 minutos de actividad 5 días a la semana.

- **El entrenamiento tonificante**

Ejemplo: Levantamiento de pesas ligeras varias veces a la semana.

- **Los ejercicios de estiramiento**

Ejemplo: Estirar todo el cuerpo, especialmente los brazos y las piernas.

## Las medicinas

Muchas personas necesitan tomar medicinas además de seguir un plan de alimentación y hacer actividad física para alcanzar sus objetivos en los valores de la glucosa en la sangre, la presión de la sangre y el colesterol. Si ha padecido de diabetes tipo 2 por algún tiempo, posiblemente necesite un cambio en sus pastillas para alcanzar sus objetivos en los resultados de la glucosa en la sangre. Si necesita inyecciones de insulina, no quiere decir que su diabetes esté empeorando. Simplemente, significa que necesita un cambio para lograr sus objetivos. Si se le dificulta alcanzarlos, pregúntele al equipo de profesionales que cuida de su salud si las medicinas pueden ayudarlo.