

# Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

## La vida con diabetes tipo 2

### Visión general

En esta sesión se presenta un panorama de cómo se vive cuando se tiene diabetes tipo 2. Se describe cómo se desarrolla la diabetes, sus síntomas y cómo se diagnostica la enfermedad. Si se diagnostica diabetes a una persona, la persona deberá elaborar un plan de atención de la diabetes con un equipo de profesionales de la salud que probablemente incluirían un médico de atención primaria, un educador de diabetes, una dietista titulada y otros especialistas. En esta sesión se explica el control diario de la diabetes que es necesario para evitar las complicaciones a largo plazo asociadas con la enfermedad.

### Lista de preparación

#### Materiales

---

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
  - ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?
  - ¿Qué es la diabetes?
  - ¿Cómo se diagnostica la diabetes?
  - ¿Cómo debería ser mi atención médica?
  - ¿Cómo cambiaría mi vida privada?
  - Condiciones y complicaciones relacionadas con la diabetes
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

### Mensajes claves para reforzar

---

- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), hay aproximadamente 26 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos (2011).
- Si se les diagnostica diabetes tipo 2, ustedes y sus médicos deben hacer un plan de atención de la diabetes. Recomendamos que el equipo de proveedores de atención médica incluya: un médico de atención primaria, un educador en diabetes, una dietista titulada, un farmacéutico y otros especialistas que sean necesarios para atenderle.
- Sabemos que es importante mantener los niveles de glucosa (azúcar) en sangre y otros valores, como la presión arterial, los lípidos o grasas, etc., para prevenir las complicaciones a largo plazo. El médico debe indicarles los rangos normales para cada una de estas áreas.
- Hay síntomas y complicaciones asociadas con la diabetes no controlada. Pueden variar desde problemas a corto plazo hasta problemas a largo plazo.
- Para reducir las complicaciones relacionadas con la diabetes, deben tratar de mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango determinado, tomar los medicamentos indicados según sea necesario y elaborar un plan de dieta y actividad física.

### Después de la sesión

---

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



### ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?

**Presente:** A lo largo del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes nos hemos concentrado durante mucho tiempo en la prediabetes y en cómo puede prevenirse o retrasarse la diabetes tipo 2. En esta sesión cambiaremos de rumbo y les proporcionaré información sobre la diabetes tipo 2 y el impacto que puede tener la nuestra vida, tanto en el aspecto físico como emocional.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), hay aproximadamente 26 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos, y existen programas de apoyo disponibles para ayudar y guiarlas en el tratamiento de la enfermedad. También se ha comprobado que mantener los niveles de glucosa en sangre dentro del rango recomendado puede prevenir las complicaciones de la diabetes.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes pueden variar, y pueden tener efectos leves, graves o incluso es posible que no tenga síntomas. Los síntomas más comunes incluyen:

- Aumento de la sed
- Aumento del hambre
- Fatiga
- Orinar con frecuencia, sobre todo en la noche
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Úlceras que no cicatrizan

Generalmente, en las personas con diabetes tipo 2, los síntomas se presentan gradualmente. Muchas personas no descubren que tienen diabetes tipo 2 hasta que presentan una complicación de la enfermedad, como una herida que no cicatriza o problemas cardíacos. Con frecuencia sucede que una persona tiene diabetes tipo 2 durante muchos años antes de que se le diagnostique la enfermedad.



### ¿Qué es la diabetes?

Para describir la diabetes, es importante entender cómo se procesan y utilizan los alimentos en el cuerpo. Cada vez que una persona come, su cuerpo transforma los alimentos en energía que puede utilizar para las actividades diarias.

El cuerpo descompone los alimentos en “glucosa”.

La **glucosa** es la sustancia que alimenta a las células del hígado, los músculos y la grasa; estas células necesitan energía para vivir. La sangre transporta la glucosa de los alimentos se transporta a las células de todo el cuerpo. Sin embargo, las células no absorben la glucosa automáticamente.

Se requiere la **insulina** para “abrir” las células y permitir que la glucosa se convierta en energía.

Si no hay suficiente insulina o si el cuerpo no la utiliza adecuadamente (afección conocida como **resistencia a la insulina**), la glucosa, entonces, no puede ingresar en las células y se acumula en el torrente sanguíneo (nivel alto de azúcar en sangre).

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes no tiene cura. El manejo adecuado de la enfermedad requiere cambios en el estilo de vida y medicación. Cuando la diabetes no se controla, la glucosa se acumula en la sangre y puede causar daños en los órganos vitales.

Hay dos tipos de diabetes. En la diabetes **tipo 1** la persona no produce suficiente insulina para ayudar a la glucosa a entrar a las células y darles energía. En la diabetes **tipo 2** el cuerpo de una persona no utiliza eficazmente la insulina y con el tiempo deja de producir suficiente insulina. La diabetes tipo 1 normalmente se da en personas menores de 30 años y no se puede prevenir. Diabetes tipo 2 puede prevenirse.

La **prediabetes** es un término relativamente nuevo que significa que los niveles de glucosa en la sangre de una persona son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar diabetes tipo 2.

La causa exacta de la prediabetes no se conoce totalmente, pero existe una fuerte relación con el sobrepeso y la falta de actividad física. Es probable además, que exista un componente genético que podría sumarse al riesgo de desarrollar prediabetes.



### ¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Un proveedor de salud debe realizar las pruebas de la diabetes y la prediabetes. Actualmente pueden realizarse tres pruebas.

#### Glucosa plasmática en ayunas (Fasting plasma glucose, FPG)

Mediciones de la glucosa en ayunas alterada (Impaired fasting glucose, IFG). La glucosa en la sangre de una persona se mide a primera hora de la mañana después de un ayuno de 8 horas.

Niveles de glucosa en la sangre en ayunas:

- **Normal:** inferior a 100 mg/dl (miligramos por decilitro)
- **Prediabetes:** entre 100 y 125 mg/dl
- **Diabetes:** 126 mg/dl o más

#### Prueba oral de tolerancia a la glucosa (Oral glucose tolerance test, OGTT)

Esta prueba mide la tolerancia deficiente a la glucosa (Impaired glucose tolerance, IGT). Se miden los niveles de glucosa en la sangre de una persona después de un ayuno de 8 horas y 2 horas después de beber una solución rica en glucosa.

Niveles medidos 2 horas después de beber la solución:

- **Normal:** inferior a 140 mg/dl
- **Prediabetes:** 140 a 199 mg/dl
- **Diabetes:** 200 mg/dl o más

#### Hemoglobina glucosilada (HbA1c)

Este análisis de sangre mide el nivel promedio de glucosa en la sangre durante el período de 6 a 8 semanas anterior a la prueba. La sangre se extrae del brazo de una persona. No se necesita hacer ayuno.

Niveles de HbA1c:

- **Normal:** HbA1c inferior al 5.7%
- **Prediabetes:** HbA1C del 5.7% al 6.4%
- **Diabetes:** HbA1C 6.5% y más



### ¿Cómo sería mi atención médica?

Si se le diagnostica diabetes, usted y su médico deben elaborar un plan de atención de la diabetes y formar un equipo de profesionales médicos que le den la atención y la información que usted necesitará para controlar la enfermedad de forma segura y eficaz.

<b>Médico de atención primaria</b>	En la primera visita con su médico se incluirá un examen físico, historial médico y un análisis de sangre y orina. Debe asistir a las visitas de seguimiento con su médico cada 3 a 6 meses.
<b>Dietista titulada</b>	Es importante reunirse con una dietista titulada que esté capacitada para manejar la diabetes. La dietista le enseñará cómo los diferentes alimentos afectan los niveles de glucosa en la sangre, y le ayudará a empezar un plan de alimentación saludable.
<b>Educador de diabetes</b>	Los educadores de la diabetes están capacitados para ayudar a las personas diabéticas a aprender a controlar su enfermedad. Puede tratarse de una enfermera, una dietista, un farmacéutico u otro proveedor de atención médica. Su médico lo referirá a un educador de diabetes.
<b>Especialistas</b>	La diabetes puede causar problemas en los vasos sanguíneos y los nervios. Esto puede derivar en problemas con el flujo de sangre al corazón, los ojos, los riñones, las piernas y otros órganos. Debe hablar con su médico y asegurarse de consultar con los especialistas según sea necesario.
<b>USTED</b>	Usted es la persona más importante en el control de su diabetes. El manejo y el control de la diabetes comienzan con un el cuidado adecuado de sí mismo. Debe buscar todos los recursos para aprender lo más que pueda acerca de su diabetes. ¡El saber es poder!



### ¿Cómo cambiaría mi vida privada?

La clave del tratamiento de la diabetes es el manejo diario del estilo de vida. Para reducir las complicaciones relacionadas con la diabetes, debe tratar de mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de determinados valores, tomar los medicamentos indicados según sea necesario y elaborar un plan de dieta y actividad física.

<b>Niveles de glucosa en la sangre</b>	Tendrá que medir sus niveles de glucosa en la sangre según lo determine su médico. Su médico le dirá cuáles son los rangos recomendados de glucosa en la sangre.
<b>Actividad física</b>	Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física 5 días de la semana. La actividad física ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa, ayuda a bajar de peso o mantener el peso bajado y a tener un corazón saludable. Antes de iniciar un plan de actividades debe consultar a su médico.
<b>Insulina y medicamentos</b>	Es posible que las personas diabéticas requieran medicamentos y/o insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre.



# Condiciones y complicaciones relacionadas con la diabetes

Hay síntomas asociados con los niveles altos y bajos de la glucosa en sangre:

**Hiperglucemia (nivel alto de glucosa en la sangre):** La hiperglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa en la sangre son demasiado altos y el cuerpo no está utilizando la insulina adecuadamente. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden generar complicaciones a largo plazo.

**Hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre):** La hipoglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa en sangre disminuyen por debajo de los valores normales. Algunos de los síntomas de la hipoglucemia incluyen mareos, dolor de cabeza, temblores e irritabilidad.

.....

Hay complicaciones a largo plazo asociadas con la diabetes:

**Enfermedades del corazón y accidente cerebrovascular:** Los problemas de los vasos sanguíneos están asociados con la diabetes no controlada. Esto puede generar enfermedades del corazón y accidente cerebrovascular (derrame cerebral). Para reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes, recuerde el ABC:

**A: A1c** (una medición del nivel de glucosa en sangre); **B: Buena presión arterial;**  
**C: Colesterol**

**Enfermedades renales:** Los problemas en los vasos sanguíneos también pueden generar enfermedades renales. Los problemas surgen cuando los riñones tienen que hacer un mayor esfuerzo para filtrar el exceso de glucosa (azúcar) en la sangre. Con el tiempo, este daño puede provocar una insuficiencia renal. La insuficiencia renal es un problema grave y potencialmente mortal y, por lo tanto, el control adecuado de los niveles de glucosa en la sangre y la presión arterial son vitales para la salud de los riñones.

**Complicaciones en los pies:** Los problemas en los vasos sanguíneos pueden afectar el flujo de sangre hacia los pies y las piernas. El buen control de la glucosa en la sangre y el cuidado adecuado de los pies pueden prevenir los problemas que generan úlceras, problemas de circulación y amputaciones.

**Complicaciones en los ojos:** Las personas diabéticas corren mayores riesgos de presentar problemas de la retina y en los ojos. Las complicaciones incluyen glaucoma (daño en el nervio óptico), cataratas (opacidad del área del lente del ojo) y retinopatía (término general para los trastornos de la retina).

