

Guía del participante

Más acerca de la diabetes tipo 2

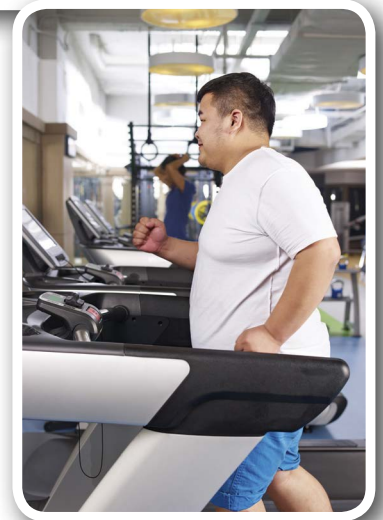


Tema central de la sesión

Comprender la diabetes tipo 2 y los problemas de salud que puede causar.

En esta sesión vamos a charlar sobre:

- Qué es la diabetes tipo 2.
- Cuáles son los problemas de salud que puede causar la diabetes tipo 2.
- Cómo el equipo de salud puede saber si tiene diabetes tipo 2.
- Cómo el equipo de salud puede tratar la diabetes tipo 2.



Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



Consejos prácticos:

- ✓ La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 tienen que revisar sus niveles de azúcar en la sangre cada día.
- ✓ Lo primero que deben hacer las personas con diabetes son cambios en su estilo de vida, por ejemplo comer en forma saludable y hacer actividad física.
- ✓ Además de los cambios en el estilo de vida, muchas personas con diabetes necesitan tomar medicamentos o usar insulina para mantener el azúcar bajo control.

Fuente: CDC, ADA

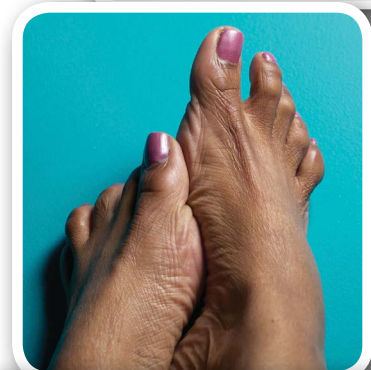


Repaso sobre diabetes

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando su cuerpo no puede usar el azúcar (glucosa) normalmente. Cuando el azúcar se acumula en su sangre en vez de ir a sus células del cuerpo, las células no reciben la energía que necesitan. Con el pasar del tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar muchos problemas de salud.

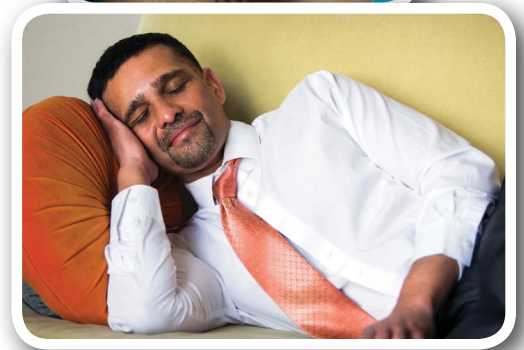
Es más probable que usted tenga diabetes si:

- Está muy pesado, tiene sobrepeso o está obeso.
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado.
- Tiene padres o hermanos con el tipo 2 de la diabetes.
- Es afroamericano, hispano, o latinoamericano, indioamericano persona de origen asiático o de las islas del Pacífico.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas disminuyen su actividad con la edad y tienden a aumentar de peso a medida que envejecen. Pero la diabetes tipo 2 está en aumento en las personas jóvenes.
- Tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
- Si le han dicho que tiene presión arterial alta o si su nivel de colesterol está alto.



La diabetes puede afectar:

- El corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede llevar a ataques al corazón y derrames cerebrales.
- Los nervios.
- Los riñones.
- Los ojos, lo que puede conducir a la ceguera.
- Los pies y las piernas, lo que puede llevar a la amputación.
- Las encías.
- La piel.
- La impotencia (incapacidad de lograr una erección).





La historia de Miguel

Miguel tiene un riesgo alto de que se le desarrolle diabetes tipo 2. Sus niveles de glucosa en sangre, son mas altos que lo normal pero no tan altos para ser diagnosticado como diabético. El se ha hecho revisar sus niveles de glucosa en sangre en el consultorio del doctor cada año.

Miguel está tratando de prevenirla o retardarla comiendo en forma saludable y manteniéndose activo. Él también está tratando de perder peso.

Después de 4 meses de hacer cambios hacia un estilo de vida saludable y de perder peso, los resultados de azúcar en la sangre de Miguel son normales.

Miguel se siente mejor que nunca y planea seguir en este camino para mejorar su salud.

La lección de la historia de Miguel es que al cambiar a una vida más saludable, comer en forma más saludable y mantenerse activo, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

Recuerde algunos de los beneficios de prevenir la diabetes:

- Su cuerpo va a estar en mejores condiciones para disfrutar la vida.
- Puede reducir las posibilidades de tener otras enfermedades como las del corazón.
- Va a poder mantener su actividad sexual por más tiempo.
- Va a tener más energía y mejor ánimo.





Tratamiento de la diabetes

La meta del tratamiento de la diabetes es mantener sus niveles de glucosa en el rango saludable. Consulten con su médico sobre cuál es el rango para cada uno de ustedes.

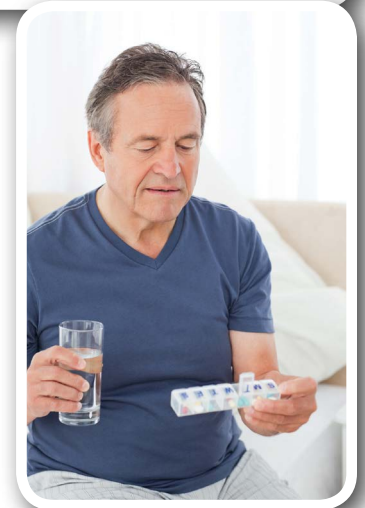
El tratamiento puede variar. Muchas personas con la diabetes tipo 2 inician una alimentación más saludable y hacen actividad física por al menos 150 minutos a la semana. Ellos también llevan un registro de su alimentación y actividad física.

Además de comer en forma saludable y hacer actividad física, algunas personas con diabetes tipo 2 también toman medicinas o usan insulina. Otros revisan sus propios niveles de glucosa en la sangre y llevan un registro de los resultados.

Las personas con diabetes tipo 2 no tienen que hacer todo esto solos; tienen un equipo de cuidado de salud que los apoya.

El equipo puede estar conformado por:

- Amigos y familiares.
- Educador en diabetes.
- Endocrinólogo (un doctor especialista en diabetes).
- Enfermera.
- Farmaceuta.
- Instructor del estilo de vida.
- Médico de los ojos.
- Médico de los pies.
- Médico de atención primaria.
- Nutricionista o dietista.
- Trabajadora social.



La persona con diabetes tipo 2 es el miembro más importante del equipo de cuidado de su salud. Las personas con diabetes tipo 2 deben hacer lo que sea necesario para mantener su nivel del azúcar bajo control cada día. Algunas de las cosas que pueden hacer son las siguientes:

- Comer en forma saludable.
- Estar pendientes de sus síntomas y efectos adversos. Reportarlos al resto del equipo de salud.
- Hacerse pruebas de laboratorio.
- Llevar un registro de su alimentación, actividad física y azúcar en la sangre.
- Mantenerse activas.
- Revisar su nivel de azúcar.
- Tomar sus medicinas como le indique su doctor.
- Visitar al doctor.



Vivir con la diabetes tipo 2

¿Cómo puede cambiar su vida si tiene la diabetes tipo 2?

¿Qué puede hacer para prevenir la diabetes tipo 2?
