

DIABETES TIPO 2 – ¿CÓMO SE TRATA?



Imagen: © Image'in – stock.adobe.com

ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

La diabetes de tipo 2 está muy extendida entre los adultos. Se caracteriza por un nivel de azúcar en sangre elevado de forma permanente. Si no se trata, puede dañar los vasos sanguíneos, los nervios y los órganos. Sin embargo, si la diabetes se detecta y se trata a tiempo, los daños pueden evitarse o detenerse en algunos casos.

El siguiente texto le ofrece un resumen general de los objetivos y las opciones de tratamiento para la diabetes tipo 2.

Sinopsis: Tratamiento de la diabetes tipo 2

- Establezca en una conversación con su médico sus objetivos personales del tratamiento, por ejemplo, el nivel promedio de azúcar en sangre (*HbA1c*) que desea mantener. Dependiendo de su edad y estado de salud, este valor debería estar entre el 6,5 y el 8,5 por ciento. También son importantes los valores de la presión arterial y los lípidos en sangre.
- El tratamiento incluye también la educación y la adaptación de los hábitos de vida, como la dieta y el ejercicio. Dejar de fumar es especialmente favorable.
- Si su azúcar en sangre sigue siendo demasiado elevado a pesar de llevar un estilo de vida adecuado, se utilizarán medicamentos.

▶ ACORDAR LOS OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

Antes de comenzar el tratamiento, usted y su médico establecerán unos objetivos personales para el tratamiento. No hay normas fijas para ello. Los cambios a introducir y los valores objetivo adecuados para usted dependen, entre otras cosas, de su edad, sus necesidades y sus circunstancias vitales. También influyen otras enfermedades.

Acuerden los objetivos del tratamiento para:

- el estilo de vida
- el nivel promedio de azúcar en sangre
- los lípidos en sangre
- el peso corporal
- la presión arterial

Piense en quién le puede apoyar para lograr sus objetivos. Pueden ser familiares cercanos, su círculo de amigos o grupos de autoayuda.

Durante el tratamiento, deberá revisar sus objetivos y, dado el caso, ajustarlos.

▶ INTERVALO OBJETIVO DE AZÚCAR EN SANGRE

El nivel promedio de del azúcar en sangre a largo plazo o *valor HbA1c* indica el nivel de azúcar en sangre que ha tenido en las últimas 8 a 12 semanas. Se puede influir en este valor a través de la dieta, el ejercicio y los medicamentos. El valor objetivo ideal para usted dependerá de su situación personal. Según su edad y el objetivo del tratamiento, se debe situar entre el 6,5 y el 8,5 por ciento.

En las personas más jóvenes, que por lo demás son sanas y toleran bien el tratamiento, es adecuado un valor más bajo. Por su parte, si se está muy limitado físicamente y se tienen otras enfermedades, es más favorable fijar un valor de *HbA1c* más alto.

El objetivo es prevenir posibles secuelas en el corazón, los riñones y los nervios. Los estudios indican que resulta beneficioso reducir los niveles de azúcar en sangre muy altos. Si, por el contrario, se disminuye un valor solo un poco elevado, el beneficio será seguramente menor. Por otra parte, si los niveles de azúcar en sangre se fijan en niveles especialmente estrictos, pueden producirse con mayor frecuencia peligrosos episodios de hipoglucemia. Si controla su presión arterial y sus lípidos sanguíneos, también puede ayudar a prevenir las secuelas causadas por la diabetes.

▶ TRATAMIENTO

Estilo de vida

La base de cualquier tratamiento de diabetes es llevar un estilo de vida adecuado. Esto incluye actividad física, no fumar y seguir una dieta equilibrada. Tal vez alcance así su valor objetivo de HbA1c y no necesite medicación.

Medicamentos

Si hay que recurrir a una medicación, los expertos aconsejan inicialmente comprimidos con el principio activo *metformina*. A algunas personas les resulta beneficioso tomar desde el principio una combinación de medicamentos para la diabetes formada por el principio activo metformina y una *gliflozina* o una *glútida*. Dado que esta combinación también puede tener más efectos secundarios, no se recomienda para todo el mundo:

- **¿Tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un infarto?** Entonces quizás pueda beneficiarse de recibir una combinación. En los estudios, esto ha podido evitar algunas secuelas en el corazón y los riñones, así como muertes.
- **¿Tiene un riesgo elevado de sufrir un infarto?** Por ejemplo, ¿tiene un deterioro renal grave o una presión arterial alta y niveles elevados de lípidos en sangre? Entonces quizás pueda beneficiarse un poco de recibir una combinación. En los estudios se ha demostrado que se previenen algunos accidentes cerebrovasculares y daños renales. Pero estas ventajas deben sopesarse cuidadosamente frente al mayor riesgo de náuseas o infecciones genitales, por ejemplo.
- **¿No tiene un riesgo elevado de sufrir un infarto?** Entonces probablemente no se beneficiará de una combinación. Entonces recibirá primero metformina.

Si sus niveles de azúcar en sangre siguen siendo demasiado elevados a pesar de la metformina o de un tratamiento combinado, se añadirán otros medicamentos: entre ellos las *sulfonilureas*, las *gliptinas* o la *insulina*. El fármaco adecuado para usted dependerá, entre otras cosas, de los efectos adversos y las interacciones que puedan producirse con otros medicamentos. Además, debe alcanzar sus objetivos personales de tratamiento en la medida de lo posible sin efectos adversos como la hipoglucemia o el aumento de peso.

▶ LO QUE USTED PUEDE HACER

- Hable con su médico sobre sus ideas y sus condiciones de vida, son importantes para planificar su tratamiento de forma adecuada.
- En un curso aprenderá cómo puede alcanzar mejor sus objetivos de tratamiento.
- Adapte su alimentación a la diabetes. En general, para las personas con diabetes tipo 2 valen las mismas recomendaciones de una dieta completa que para las personas sin diabetes. Los productos especiales para diabéticos y los alimentos dietéticos son innecesarios. Si tiene mucho sobrepeso, perder peso le ayudará.
- El ejercicio y la actividad física también son recomendables para la diabetes. Pregunte a su médico qué actividades físicas son beneficiosas para usted. Tenga en cuenta que el esfuerzo corporal suele reducir el nivel de azúcar en sangre. Si este baja demasiado, tomar glucosa puede ayudar.
- Evite fumar en la medida de lo posible y beba alcohol con moderación.
- Comparta su experiencia con otros enfermos, por ejemplo, en un grupo de autoayuda.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Esta información para pacientes se basa en la **Guía de Práctica Clínica nacional para la diabetes tipo 2:**

www.leitlinien.de/nvl/diabetes

El programa nacional de guías de práctica clínica cuenta con el apoyo del Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

La versión original en alemán es del año 2021.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Por recomendación