

# Diabetes *mellitus* tipo 2



## ¿Qué es?

La **diabetes mellitus** (DM) es una enfermedad en la que se produce un aumento en el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Este aumento se puede deber, bien a una falta de **insulina**, la hormona encargada de retirar el azúcar de la sangre, o bien a que el cuerpo no puede usar correctamente esta insulina.

Existen varios tipos de DM, la más habitual es la llamada DM tipo 2 (DM2).



## Síntomas

En muchas ocasiones, sobre todo al principio, los síntomas de la DM2 pueden pasar desapercibidos.

Estos son los síntomas más característicos:

- **Aumento de la sed, del apetito y de la necesidad de orinar**
- **Cansancio y cambios bruscos de humor**
- **Hormigueo o adormecimiento de manos o pies**
- **Visión borrosa**
- **Heridas que tardan en cicatrizar**
- **Infecciones frecuentes**

**Si tienes alguno de estos síntomas, coméntaselo a tu profesional sanitario de referencia (médico, enfermera, farmacéutico)**

Si además tienes otros factores de riesgo como sobrepeso, hipertensión arterial, colesterol alto, antecedentes de familiares con diabetes, has tenido diabetes durante el embarazo, tienes más de 45 años y no realizas ejercicio de forma habitual, es importante que lo comuniques en tu centro de salud o farmacia.



## Diagnóstico

Para saber si tienes diabetes, en tu centro de salud te realizarán un análisis para ver tu glucemia, es decir, tus niveles de azúcar en la sangre.

- **En ayunas (al menos 8 horas): niveles mayores a 126 mg/dl**
- **Al azar (si presentas alguno de los síntomas de diabetes): niveles mayores a 200 mg/dl**

Podrían hacerte otras pruebas, como medir la cantidad de azúcar unida a tus glóbulos rojos (HbA1c) o medir la glucemia en ayunas 2 horas después de haber tomado una bebida dulce especial (sobrecarga oral de glucosa).

- **HbA1c: valores por encima del 6,5%**
- **2 horas después de sobrecarga oral de glucosa: niveles mayores a 200 mg/dl**

Con la colaboración de:



## ¿Y ahora qué?

Tras el diagnóstico de DM2, se establecerá un plan de tratamiento individual para conseguir controlar tanto los niveles de azúcar en sangre como los factores de riesgo y así evitar que la enfermedad avance o que aparezcan complicaciones.

### Educación terapéutica

Desde el momento de tu diagnóstico, tu médico, enfermera y farmacéutico te darán información y conocimientos para manejar la enfermedad y mejorar tu calidad de vida. Te harán recomendaciones sobre alimentación, ejercicio físico, consumo de alcohol o tabaco, pérdida de peso, cuidados personales, uso de medicamentos, etc.



### Modificaciones del estilo de vida

Llevar una **alimentación saludable** y practicar **ejercicio físico** son fundamentales para controlar la glucemia y retrasar la aparición de complicaciones.

#### Alimentación

Sigue una dieta mediterránea donde no falten:

- Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales
- Lácteos desnatados
- Aceite de oliva
- Pescado, carnes magras y huevos
- Frutos secos
- Agua

Evita tomar:

- Alcohol
- Refrescos con azúcar
- Alimentos precocinados, bollería industrial, embutidos.

#### Ejercicio físico

Practica ejercicio físico moderado, de forma regular y durante al menos 30 minutos al día. Elige un tipo de ejercicio que te guste y motive (caminar, nadar, bicicleta, bailar, yoga, etc.).

Si vas a practicar ejercicio durante un tiempo prolongado, toma algún alimento rico en azúcar, por ejemplo una pieza de fruta, antes de empezar.

### Tratamiento farmacológico

Puede que al principio, con dieta y ejercicio sea suficiente para controlar la DM2, pero pasado un tiempo, el médico puede añadir algún **medicamento antidiabético**.



## Complicaciones

Pueden ser problemas puntuales, como una bajada de azúcar (hipoglucemia) o una subida (hiperglucemia) o problemas que se desarrollan a lo largo del tiempo afectando a distintas partes del cuerpo.

• **Hipoglucemia:** una bajada de azúcar provoca temblores, sudoración, mareo, visión borrosa o confusión. Puede producirse por haber estado demasiado tiempo en ayunas, haber realizado mucho ejercicio o también puede ser efecto de algunos medicamentos antidiabéticos.

• **Hiperglucemia:** las subidas de azúcar pueden deberse a una deshidratación, el uso de corticoides, infecciones o por no tomar la medicación antidiabética.

• **Neuropatía diabética:** es una pérdida de sensibilidad, tacto y en algunos casos dolor, principalmente en las extremidades y se produce porque las terminaciones nerviosas están dañadas.

• **Nefropatía diabética:** es una alteración a nivel de los riñones que, si no se controla, puede producir problemas en su funcionamiento.

• **Retinopatía diabética:** la retina del ojo se ve afectada y puede evolucionar hasta la ceguera.

• **Enfermedades cardiovasculares:** la DM2 se asocia a una mayor prevalencia de Infarto agudo de miocardio, ictus e insuficiencia cardíaca.

### Pie diabético



Revisa cada día tus pies después del baño o ducha para comprobar que no haya ninguna herida o ampolla, cambios en el color de la piel o zonas inflamadas. Seca bien los pies después del baño o ducha y aplica crema hidratante.



Córtate las uñas rectas usando un cortaúñas o lima. No utilices callicidas, cuchillas o piedra pómez para quitar durezas. Ve a tu podólogo.



Usa zapatos cómodos, flexibles y transpirables que no aprieten el pie y calcetines de algodón sin costuras prominentes.



Tu profesional sanitario de referencia resolverá todas tus dudas sobre: para qué es el medicamento, cuánto tienes que tomar, cómo tienes que tomarlo o durante cuánto tiempo, cómo tienes que conservarlo o qué hacer si experimentas algún tipo de problema cuando empieces a utilizarlo.