

# Cómo cuidar la diabetes tipo 2

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

Todos tenemos algo de glucosa (azúcar) en la sangre ya que el cuerpo necesita glucosa para obtener energía. Normalmente, el cuerpo descompone la comida en glucosa y la envía a la sangre. La insulina, hormona producida en el páncreas, ayuda a la glucosa en la sangre a entrar a la células para que se pueda usar como energía. Si usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente. Esto se le llama resistencia a la insulina. Al principio, su páncreas produce insulina adicional para compensarlo, pero al pasar del tiempo, no logra producir suficiente insulina para poder mantener sus niveles de glucosa en la sangre dentro de los niveles normales.

## ¿Cómo me puede afectar la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 puede ocasionar otros problemas, tales como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, daños en los nervios, enfermedades renales y problemas de los ojos. Lo bueno es que usted puede ayudar a prevenir o retrasar esos problemas si mantiene niveles adecuados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol.

## ¿Cómo se controla la diabetes tipo 2?

La mayor parte del cuidado diario de la diabetes depende de usted. Su plan para cuidarse la diabetes incluye:

- seleccionar qué, cuánto y cuándo comer
- mantener un peso saludable
- incluir actividad física en su día
- tomar medicamentos (si es necesario) para lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol

## ¿Qué puedo hacer para cuidarme de la diabetes?

- Baje de peso si es necesario.
- Fije objetivos mínimos para el control de la diabetes:
  - A:** A1C (o promedio de glucosa en la sangre)
  - B:** Buena presión arterial
  - C:** Colesterol
- Trabaje junto con su equipo del cuidado de la salud. Haga un plan que lo ayude a lograr sus metas.
- Mantenga un registro de sus mediciones.
- Si no está obteniendo los valores deseados, cambie su plan para mantenerse bien encaminado. Pídale a su proveedor del cuidado de la salud que le proporcione herramientas que le puedan ayudar a controlar sus números.



La actividad física puede ayudarle a mantenerse saludable.

## Su glucosa en la sangre

A continuación, se indican los niveles recomendados por la Asociación Americana de la Diabetes. Los suyos podrían ser diferentes. Hable con su equipo de cuidado de la salud para determinar qué valores serían ideales para usted.

| Valores recomendados de glucosa en la sangre por la ADA    | Mis resultados normales | Mis valores deseados |
|--|-------------------------|----------------------|
| Antes de comer:<br>70 a 130 mg/dL                          | _____ a _____           | _____ a _____        |
| 2 horas después de comenzar a comer:<br>menos de 180 mg/dL | menos de _____          | menos de _____       |

Usted mismo se medirá la glucosa en la sangre utilizando un medidor para tal fin. El medidor le indica cuál es su nivel de glucosa en la sangre en ese momento.

Hágase una prueba de A1C por lo menos dos veces al año. Esta prueba le dará un promedio de los niveles de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Su promedio de glucosa en la sangre puede indicarse de dos formas, A1C y promedio estimado de glucosa (estimated Average Glucose –

| Valores recomendados de A1C o eAG | Mi último resultado | Mi meta |
|-----------------------------------|---------------------|---------|
| A1C: menos de 7%                  |                     |         |
| eAG: menos de 154 mg/dL           |                     |         |

eAG). El promedio estimado de glucosa (estimated Average Glucose – eAG) se informa con el mismo tipo de cifras que sus valores cotidianos de glucosa en la sangre.

| Valor recomendado    | Mi último resultado | Valor deseado |
|----------------------|---------------------|---------------|
| Menos de 140/80 mmHg |                     |               |

### Su presión arterial

Se le debe medir la presión arterial cada vez que vaya a una consulta.

| Tipo de grasa en la sangre | Valor recomendado         | Mi último resultado | Valor deseado |
|----------------------------|---------------------------|---------------------|---------------|
| Colesterol LDL             | Menos de 100 mg/dL        |                     |               |
| Colesterol HDL             | Más de 40 mg/dL (hombres) |                     |               |
|                            | Más de 50 mg/dL (mujeres) |                     |               |
| Triglicéridos              | Menos de 150 mg/dL        |                     |               |

### Sus grasas en la sangre

Su equipo de cuidado de la salud le debe revisar los niveles de grasa en la sangre cada año.

## ¿Qué debo saber sobre una alimentación saludable, la actividad física y los medicamentos?

### Comer saludablemente

Muchas personas piensan que el tener diabetes implica que no pueden comer sus comidas favoritas pero en realidad, pueden seguir comiendo los alimentos que les gustan. Lo que cuenta es la cantidad. Pida que lo refieran a un nutricionista especializado en diabetes. Juntos pueden diseñar un plan de alimentos personalizado que lo ayude a lograr sus metas. Estos pasos pueden ayudarlo a controlar su diabetes:

- **Cuente los carbohidratos.** Los carbohidratos, como pan, tortillas, arroz, galletas, cereal, fruta, jugo, leche, yogur, papas, maíz, guisantes (chícharos), dulces, etc., son los que más elevan los niveles de glucosa en la sangre. Consuma más o menos las mismas cantidades de carbohidratos en sus comidas y meriendas, para lograr sus niveles deseados de glucosa en la sangre.

- **Seleccione alimentos con poca grasa saturada.**

Disminuya su consumo de comida con grasa saturada para ayudar a disminuir el colesterol y prevenir las enfermedades del corazón. Los alimentos con un alto contenido de grasa saturada incluyen carnes, mantequilla, leche entera, crema, queso, manteca vegetal y animal, muchos productos horneados y aceites tropicales como los de palma y coco.

- **Reduzca el tamaño de las porciones.** Consumir porciones más pequeñas en la comida y en la merienda puede ayudarlo a bajar de peso.
- **Coma más fibra.** Coma más alimentos con un alto contenido de fibra, tales como fruta, vegetales, frijoles y guisantes secos, avena y panes y cereales integrales.

### Actividad física

La actividad física regular lo ayuda a reducir sus niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. También mantiene flexibles las articulaciones, fortalece el corazón y los huesos y tonifica los músculos. La actividad física también puede ayudar a disminuir el estrés. Su equipo del cuidado de la salud le puede ayudar a hacer un plan con las mejores actividades para usted. Trate de incluir:

- **Mantenerse activo durante el día**

*Ejemplos:* Jardinería, usar las escaleras en lugar del ascensor o caminar mientras habla por teléfono o mire televisión. Trate de ejercitarse aproximadamente 30 minutos todos los días.

- **Ejercicio aeróbico**

*Ejemplos:* Caminar, bailar, remar, nadar o andar en bicicleta. Trate de lograr hasta 30 minutos diarios, 5 días a la semana.

- **Fortalecimiento**

*Ejemplo:* Levante pesas livianas varias veces por semana.

### Medicamentos

Algunas personas con diabetes pueden controlar su diabetes al comer saludable y hacer ejercicio. Sin embargo, su médico puede recetarle pastillas para la diabetes y/o insulina inyectada para ayudarlo alcanzar sus metas deseadas de glucosa en la sangre. La diabetes es una enfermedad progresiva, aunque no necesite tomar medicamentos al principio para tratar su diabetes, pueda ser que a través del tiempo lo necesite hacer. Si le es difícil lograr los resultados deseados, hable con su equipo de cuidado de la salud sobre los cambios que puede realizar para ayudar a su plan de tratamiento.

Proporcionado por

