ASOCIACIÓN
Diabetes Madrid



SABER MÁS DIABETES TIPO 2

GUÍA PRÁCTICA



www.diabetesmadrid.org

Contenido

¿Qué es la Diabetes tipo 2? 2

Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 5

Tratamiento de la diabetes tipo 2 7

Nuevo diagnóstico de diabetes tipo 2 8

Tres consejos a tener en cuenta cuando te diagnostican diabetes 10

Síntomas de la diabetes tipo 2 11

Comprueba tu riesgo de padecer diabetes en el futuro con el Test de Findrisc 12

¿Se puede prevenir la diabetes tipo 2? 17

¿Qué es la Diabetes tipo 2?



La diabetes tipo 2 es el tipo de diabetes más común. Por lo general ocurre en adultos, pero cada vez más aparece en niños y adolescentes.

Como datos relevantes cabe destacar que en el mundo 382 millones de personas tienen diabetes en 2013; para 2035, se estima que esta cifra habrá aumentado hasta alcanzar los 592 millones. El número de personas con diabetes tipo 2 está en aumento en todos los países. La mayoría de personas con diabetes tienen entre 40 y 59 años de edad. Se considera que 175 millones de personas con diabetes (el 50%) están sin diagnosticar.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo puede producir insulina, pero o bien esto no es suficiente o bien el cuerpo no puede responder a sus efectos, dando lugar a una acumulación de glucosa en sangre.

Muchas personas con diabetes tipo 2 no son conscientes de su enfermedad durante mucho tiempo, ya que los síntomas pueden tardar años en aparecer o ser reconocidos, pero durante este tiempo el cuerpo está siendo dañado por el exceso de glucosa en sangre.

Estas personas suelen ser diagnosticadas sólo cuando las complicaciones de la diabetes ya se han desarrollado

En España, según los datos del Estudio di@bet.es (2012) elaborado por CIBERDEM, la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Federación Española de Diabetes (FED), la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 en mayores de 18 años se sitúa en un 13,8% de personas con diabetes (más de 5,3 millones de personas), cifra superior a estudios realizados en España con anterioridad. De este porcentaje, el 7,8% son casos de diabetes tipo 2 conocida (cerca de 3 millones de personas), mientras que el 6% de la población española no sabe que la padece (más de 2,3 millones de personas con diabetes tipo 2 desconocida).

Te acaban de decir que tienes diabetes tipo 2 y lo quieres saber “todo” sobre esta/nuestra enfermedad que es crónica y que te acompañará (y a tus familiares). Si estás en nuestra página web has acertado, en nuestra asociación encontrarás las claves para mejorar tu calidad de vida y la de tus familiares.

Tanto si te acaban de diagnosticar diabetes tipo 2 como si hace tiempo que tienes diabetes tipo 2 la Asociación te ofrece charlas, seminarios y talleres para ampliar, afianzar o actualizar tus conocimientos sobre los distintos aspectos de la diabetes.

Los familiares y amigos de la persona con diabetes tipo 2 también están invitados a aprender para incrementar su confianza en el cuidado de la persona con diabetes: cómo actuar ante una hipoglucemia, cómo utilizar el glucagón, cómo medir la glucosa…

Conocer a otras personas con diabetes, compartir experiencias, incrementar tu conocimiento en diabetes te ayudará a vivir la diabetes con mayor seguridad y confianza, y en momentos clave a volverte a motivar para conseguir el control de tu diabetes. Encuentra al grupo de adultos en las diversas actividades que organizamos: charlas-taller los primeros lunes de mes, excursiones y senderismo…

Todas las actividades tienen como objetivo mejorar el conocimiento sobre la diabetes de cada uno y cómo controlarla, y cómo cuidarse. Encuentra en nuestro calendario estas actividades: técnicas de inyección, hipoglucemias, cuidado de ojos, boca y pie, dieta por raciones de hidratos de carbono…

Los familiares y amigos de la persona con diabetes tipo 1 también están invitados a aprender para incrementar su confianza en el cuidado de la persona con diabetes: cómo actuar ante una hipoglucemia, cómo utilizar el glucagón, cómo medir la glucosa…

La diabetes no supone de entrada ninguna desventaja para el desempeño de ningún trabajo. Los trabajadores con diabetes pueden desarrollar con pleno desempeño su actividad laboral. Una mayor y mejor información contribuye decisivamente en este sentido.

Factores de riesgo de la diabetes tipo 2



Las personas que presentan un riesgo elevado de sufrir diabetes tipo 2 son:

- Las que tiene obesidad (más del 20% por encima de su peso corporal ideal).
- Tienen un familiar con diabetes.
- Pertenecen a un grupo étnico de riesgo.
- Se les ha diagnosticado diabetes gestacional o han dado a luz a un recién nacido de más de 4.1 Kg.
- Tienen una presión arterial elevada 140/90 mmHg o superior.
- Presentan una concentración de HDL (colesterol bueno) baja menor de 35 mg/dl.
- Presentan una concentración de triglicéridos elevada, superior a 250.
- Vida sedentaria.
- Consumen grandes cantidades de alcohol.

- Tenían valores alterados de glucosa en ayunas (100-125) o glucosa alterada en el test de sobrecarga (menor de 199 a las 2 horas).

- Edad avanzada. Más del 40% de los pacientes diabéticos tiene 65 años o más.

- El uso de medicación concomitante como diuréticos y corticoides incrementan el riesgo de diabetes tipo 2.

Tratamiento de la diabetes tipo 2



A diferencia de las personas con diabetes tipo 1, la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 no requieren, por lo general, dosis diarias de insulina para sobrevivir. Muchas personas pueden controlar su enfermedad a través de una dieta sana y una mayor actividad física, y medicación oral. Sin embargo, si no son capaces de regular sus niveles de glucosa en sangre, puede que tengan que tomar insulina.

El número de personas con diabetes tipo 2 está creciendo rápidamente en todo el mundo. Este aumento está asociado al desarrollo económico, el envejecimiento de la población, la creciente urbanización, los cambios en la dieta, la poca actividad física y los cambios en otros patrones de estilo de vida.

Si tienes diabetes tipo 2, tu tratamiento básico consistirá en seguir un plan de alimentación, hacer ejercicio con regularidad le vendrá muy bien, a veces algunas de estas personas deben tomar antidiabéticos orales, otras veces es necesaria la insulina o incluso deben usar los dos sistemas combinándolos. En algunos de estos casos el simple hecho de perder peso da lugar a un mejor funcionamiento de la insulina de que dispone el organismo sin ayuda de antidiabéticos orales o inyecciones de insulina.

Nuevo diagnóstico de diabetes tipo 2



Te acaban de decir que tienes diabetes tipo 2 y lo quieres saber “todo” sobre esta/nuestra enfermedad que es crónica y que te acompañará (y a tus familiares) toda la vida hasta que se encuentre cura.

Si estás en nuestra página web has acertado, en nuestra asociación encontrarás las claves para mejorar tu calidad de vida y la de tus familiares.

Somos una asociación de pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 (economistas, médicos, amas de casa, estudiantes… niños, jóvenes y adultos) que hemos pasado por este primer mal trago. Estamos unidos porque sabemos las necesidades de las personas con diabetes y sus familiares desde el debut.

Existimos para Acompañar, Informar, Educar y Defender a las personas con diabetes y sus familiares.

En el Centro de Salud

En tu centro de salud tu médico y educador en diabetes te ofrecerán toda la ayuda e información para afrontar esta primera etapa de esta/nuestra enfermedad.

Esta es una etapa de un gran shock. A nadie nos gusta que se nos diagnostique una enfermedad crónica. No estás solo/a. Todos en la Asociación hemos pasado por ello.

Si acabas de ser diagnosticado de diabetes o eres familiar de una persona que acaba de debutar con diabetes y necesitas hablar, saber sobre el día a día de la diabetes, sobre cómo se vive con diabetes … contáctanos a través del 91 570 62 43.

Estás aturdido. Has recibido mucha, demasiada información y necesitas tiempo para ordenarla y asimilarla.

Te recomendamos que te pases por nuestra Asociación, te indicaremos qué actividades están organizadas según edad y nivel de conocimientos.

Tres consejos a tener en cuenta cuando te diagnostican diabetes



1. La educación en diabetes, de la persona con diabetes y sus familiares, es clave para mejorar la calidad de vida de ambos.

Si tienes diabetes o eres familiar de persona con diabetes tómate tu educación en diabetes en serio. Saber controlar esta enfermedad te dará seguridad.

2. Las asociaciones de pacientes con diabetes somos, junto con tu endocrino y educador, esenciales para que recibas una educación diabetológica completa y continua a lo largo de tu vida.

Nunca se termina de aprender sobre la diabetes.

Los primeros años desde que se debuta en diabetes son esenciales para adquirir conocimientos sobre la enfermedad y así vivir con la seguridad que te da el saber el qué, el porqué y el cómo.

La asociación ofrece charlas, cursos completos de diabetes y actividades de ocio siempre orientadas a la educación diabetológica tanto para personas con diabetes como para sus familiares.

Cada cierto tiempo deberás repasar y actualizar lo aprendido.

3. Las asociaciones además acompañamos y defendemos.

Conocer personas que han pasado por lo mismo que estás pasando y que te pueden orientar sobre cómo saltar los obstáculos que te vayas encontrarás… te hará sentir más seguro.

Hay situaciones en que tener diabetes puede condicionar la vida de la persona que tiene diabetes o la de sus familiares. Desde la asociación existe una defensa de los derechos de las personas con diabetes personalizada y del colectivo.

No lo dudes. Ven, pásate por la asociación y conócenos.

Síntomas de la diabetes tipo 2

Muchas personas con diabetes tipo 2 no presentan ningún síntoma. Si los tiene, los síntomas se desarrollan lentamente durante varios años. Pueden ser tan leves que no los note. Los síntomas pueden incluir:

- Sed anormal y sequedad de boca
- Frecuentes ganas de orinar.
- Falta de energía, cansancio extremo
- Hambre constante
- Pérdida repentina de peso
- Heridas de cicatrización lenta
- Infecciones recurrentes
- Visión borrosa

Comprueba tu riesgo de padecer diabetes en el futuro con el Test de Findrisc



Como sabemos la diabetes tipo 2 es el tipo más frecuente de diabetes en el mundo, pero se puede prevenir o intentar retrasarla en muchas personas.

El test de Findrisk nos va a ayudar a saber si tenemos diabetes y lo desconocíamos o si estamos a tiempo de prevenirla o evitarla mejorando algunos aspectos de nuestro estilo de vida.

El cuestionario nos indica el riesgo de tener diabetes tipo 2 en los próximos diez años si ese riesgo es bajo o alto. Evidentemente siempre será necesaria la consulta con el especialista, ya que es necesario tener un diagnóstico médico.

¿Qué factores de riesgo tenemos?

En el cuestionario tenemos preguntas sobre la edad ya que el riesgo de tener una diabetes tipo 2 es mayor a partir de los 45, aunque cada vez es mayor en niños y jóvenes obesos.

El índice de Masa Corporal (IMC) es un parámetro que relaciona el peso y la talla o altura de una persona, determinando según los resultados si estamos en normopeso o por el contrario tenemos sobrepeso u obesidad.

Será necesario medir el perímetro de cintura puesto que es un indicador de si tenemos o no sobrepeso u obesidad, ambos factores de riesgo para el desarrollo de una diabetes tipo 2.

Nos pregunta también por nuestra actividad física ya que la ausencia de la misma es un factor de riesgo tanto en adultos como en niños.

Hábitos alimenticios, como el consumo de fruta y verdura, así como si necesitamos medicamentos para el control de la hipertensión. La tensión alta junto con el colesterol, triglicéridos, obesidad y diabetes constituye un importante factor de riesgo.

Es necesario conocer también si hemos tenido una diabetes gestacional, así como antecedentes de glucemias altas. Los antecedentes familiares en primer grado o segundo grado incrementan el riesgo.

¡Mejor prevenir que curar!

Indique su edad

0 puntos: Menos de 45 años

2 puntos: Entre 45 y 54 años

3 puntos: Entre 55 y 64 años

4 puntos: Más de 64 años

Indique su masa corporal (IMC): Peso (kg) / Estatura (m2)

IMC:

0 puntos: Menos de 25 Kg/metros cuadrados

1 punto: Entre 25-30 Kg/metros cuadrados

3 puntos: Más de 30 Kg/metros cuadrados

Si usted es hombre - Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

0 puntos: Menos de 94 cm

3 puntos: Entre 94-102 cm

4 puntos: Más de 102 cm

Si usted es mujer - Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

0 puntos: Menos de 80 cm

3 puntos: Entre 80-88 cm

4 puntos: Más de 88 cm

Normalmente, ¿practica usted 30 minutos cada dia de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre (incluida la actividad diaria normal)?

0 puntos: Sí

2 puntos: No

¿Con cuánta frecuencia come usted vegetales o frutas?

0 puntos: Todos los días

2 puntos: No todos los días

¿Ha tomado medicación para la hipertensión con regularidad?

0 puntos: No

2 puntos: Si

¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en la sangre?

0 puntos: No

2 puntos: Si

¿A algún miembro de su familia le han diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2)?

0 puntos: No

3 puntos: Sí: abuelos, primos, tíos

5 puntos: Sí: padres, hermanos o hijos propios

Resultados

En función a los resultados obtenidos podremos decir si tenemos riesgo bajo (menos de 7 puntos), riesgo aumentado (entre 7 y 11), riesgo moderado (entre 12 y 14), riesgo alto (entre 15 y 20) y con más de 20 puntos obtenidos el riesgo es altísimo y debemos ponernos de un especialista sin dudarlo.

No tenemos por qué notar ningún síntoma. En las campañas preventivas es rara la vez que no se diagnostica una diabetes tipo 2 ignorada por la persona afectada.

¿Se puede prevenir la diabetes tipo 2?



Puedes disminuir el riesgo de padecer diabetes de la siguiente forma:

Come y bebe de forma saludable:

- Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbre, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos.
- Disminuye el consumo de productos ricos en grasas no saludables, como las carnes rojas, embutidos, comidas preparadas, bollería industrial, mantequilla y el de los productos ricos en azúcares y dulces.
- Evita las bebidas que contienen azúcar. Bebe agua e infusiones de hierbas.

Controla tu peso y el perímetro de tu cintura:

- El índice de masa corporal (IMC) no debería estar por encima de 25, pero sobre todo, debe ser menor de 30. El riesgo de padecer diabetes aumenta progresivamente con el exceso de peso.

- Un perímetro de cintura elevado está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Es elevado si supera los 102 cm. en varones y los 88 cm. en mujeres.

Realiza más ejercicio en tu vida cotidiana de forma regular:

- Tómate tu tiempo. Haz ejercicio moderado diariamente durante 30 – 60 minutos.
- Elige actividades que puedas adaptar a su vida cotidiana: paseos de al menos 4 km. a buen ritmo, subir las escaleras hasta tu casa, intentar ir al trabajo andando o en bicicleta…
- No olvides que el ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre la hipertensión, el riesgo de diabetes, la pérdida de peso y ayuda a mantener un buen estado físico y psíquico, proporcionando una mejor calidad de vida.

Incluso pequeños cambios en su estilo de vida pueden mejorar tu salud.