

Tratamiento de la diabetes tipo 2

Teenshealth

Steven Dowshen, MD

Alguna vez uno de tus profesores te encargó un trabajo o proyecto enorme para entregar al final del semestre o del trimestre? En ese caso, es probable que hayas aprendido lo valioso que resulta un plan. Es importante trazar un plan que incluya los horarios en los que vas a investigar, redactar el trabajo o realizar los experimentos, de modo que durante la última semana antes de la entrega no tengas que preocuparte de si llegarás a tiempo.

Las personas que padecen diabetes tipo 2 deben seguir un tipo de plan diferente. Un plan de tratamiento -un plan para manejar la diabetes- ayuda a las personas a controlar su diabetes, así como a mantenerse sanas y activas. Los planes de tratamiento están basados en las necesidades que tiene cada persona en relación con su salud y en las sugerencias del equipo que está tratando su diabetes.

Puntos clave del tratamiento para la diabetes

Lo primero que hay que saber en relación con el tratamiento para la diabetes es cuáles son los niveles de glucosa en sangre. El nivel de glucosa en sangre es la cantidad de glucosa que una persona tiene en su sangre. La glucosa es un azúcar contenida en los alimentos que comemos y, además, el cuerpo la produce y la almacena. Es la principal fuente de energía para las



células del cuerpo y llega a cada célula a través del torrente sanguíneo. La glucosa ingresa en las células con la ayuda de una hormona que se denomina "insulina".

¿Entonces, cómo se relacionan los niveles de glucosa en sangre con la diabetes tipo 2? Las personas que padecen diabetes tipo 2 ya no responden a la insulina normalmente, por lo que la glucosa permanece en el torrente sanguíneo y no puede ingresar en las células. Esto hace que los niveles de glucosa en sangre aumenten demasiado. Es probable que una persona que padece diabetes tipo 2 se sienta enferma si tiene altos niveles de azúcar en sangre. Por lo tanto, el plan de tratamiento para una persona que padece diabetes tipo 2 consiste en mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de parámetros saludables, y debe garantizar que esas personas podrán crecer y desarrollarse normalmente. Para lograr este objetivo, las personas que padecen diabetes tipo 2 deben ocuparse de lo siguiente:

- Tener una alimentación saludable y balanceada, y seguir un plan de comidas**
- Hacer ejercicio regularmente**
- Tomar los medicamentos en las dosis indicadas**
- Chequear los niveles de azúcar en sangre regularmente**

Es bueno saber que respetar el plan puede ayudar a que las personas se sientan saludables y no tengan problemas de salud asociados a la diabetes a largo plazo.

Tener una dieta saludable y seguir un plan de comidas

Tener una alimentación saludable y hacer ejercicio con mayor frecuencia es bueno para todo el mundo. Pero es especialmente importante para las personas que padecen diabetes tipo 2, porque suelen tener más grasa corporal que la que deberían. El exceso de grasa corporal es el resultado de comer más calorías de las que se gastan cada día. El cuerpo almacena esa energía extra en células de grasa. Con el tiempo, aumentar de peso debido al exceso de grasa puede llevar a la obesidad y provocar enfermedades asociadas con ella, como la diabetes tipo 2.

Lograr un peso saludable e incluso perder algo de peso, eliminando el exceso de grasa contribuye en gran medida a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control. ¿Cómo lograrlo? Las personas que padecen diabetes tipo 2 deben comer alimentos saludables. Además, deben prestar atención a la cantidad de carbohidratos y calorías que contienen los alimentos que consumen.



La ingesta de ciertos alimentos y no de otros hará que los niveles de azúcar en sangre aumenten. De este modo, será más difícil para las personas diabéticas mantener bajo control el azúcar en sangre, salvo que reciban insulina y tomen los medicamentos para la diabetes en el momento y las dosis apropiados. Los alimentos contienen tres tipos principales de nutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Los alimentos que contienen carbohidratos provocan el aumento de los niveles de azúcar en sangre. Los alimentos que contienen mayormente proteínas y/o grasas no afectan tanto los niveles de azúcar en sangre como los que contienen carbohidratos. Sin embargo contienen calorías y pueden hacer que una persona aumente mucho de peso debido a la grasa corporal si los consume en exceso.

Para las personas que padecen diabetes tipo 2 (y para todas las demás también) lo mejor es no consumir dulces o comidas rápidas. Además de no ser alimentos saludables, pueden causar un aumento de peso debido al exceso de grasa corporal y provocar caries. Las personas que padecen diabetes tipo 2 también deben comer porciones más pequeñas. Seguir una dieta balanceada y saludable no significa renunciar a comer las comidas que a uno más le gustan o morirse de hambre. Sin embargo, si tienes problemas de sobrepeso, es probable que debas restringir el consumo de comida chatarra y de dulces, así como comer porciones más pequeñas.

Tú y el equipo que está tratando tu diabetes pueden diseñar un plan de comidas y ponerlo por escrito. Esto te ayudará a comer mejor. Los planes de comidas suelen incluir pautas para preparar el desayuno, el almuerzo y la cena, además de los refrigerios programados entre comidas. Un plan de comidas para



diabéticos no te dirá exactamente qué alimentos comer, pero te orientará a elegir opciones dentro de los principales grupos de alimentos, para que puedas seguir una dieta nutritiva y balanceada. Cada comida y refrigerio del plan contendrá una cierta cantidad de carbohidratos en función de la cantidad y el tipo de insulina que estés recibiendo.

Hacer ejercicio regularmente

El ejercicio es bueno para todos, incluyendo a las personas que padecen diabetes. Es también una parte importante del plan de tratamiento para la diabetes, porque el ejercicio puede mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina, ayudar a perder el exceso de grasa corporal y mantener en buen estado el corazón y los pulmones. También puede reducir el riesgo de tener otros problemas de salud, como cáncer.

Tal vez te preguntes si el ejercicio no afectará tu diabetes, pero no debes poner a tu enfermedad como excusa para no empezar a moverte. La mayoría de los ejercicios son excelentes para las personas que padecen diabetes tipo 2: desde pasear al perro o andar en bicicleta hasta practicar deportes en equipo. Plantéate como meta hacer ejercicio todos los días para beneficiarte al máximo.

Puedes hablar con el equipo que está tratando tu diabetes sobre la necesidad de adaptar tu alimentación o tu medicación si haces ejercicio. Ellos te harán sugerencias específicas para que hagas ejercicio o algún deporte y te darán instrucciones por escrito por si surge algún problema asociado con tu diabetes durante esta práctica, como la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) o la hiperglucemia (alto nivel de azúcar en sangre).



Tomar los medicamentos según lo recetado

Existen varios tipos de medicamentos para los adultos que padecen diabetes tipo 2. Tienen distintos efectos para ayudar a que el cuerpo produzca insulina o responda mejor a esta hormona.

En ocasiones, las píldoras para la diabetes -incluso cuando se combinan con una dieta y el ejercicio- no son suficientes para mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control.

Algunas personas que padecen diabetes tipo 2 quizá deban inyectarse insulina. Por el momento, el único modo de incorporar la insulina en el cuerpo es mediante inyecciones o usando una bomba de insulina. Si una persona intentara tomar la insulina en forma de píldora, los ácidos y jugos digestivos presentes en el estómago harían que el medicamento se descompusiera, lo que suprimiría su efecto.



Existen distintos tipos de insulina, destinados a diferentes propósitos. El tipo de insulina que uses y la cantidad de inyecciones por día dependerán de lo que es mejor para ti y de tu rutina diaria.

Una vez que te has inyectado la insulina, no podrás evitar que te haga efecto. Si te inyectas insulina pero olvidas comer, tus niveles de azúcar en sangre pueden bajar demasiado. Por eso, debes intentar no saltarte ninguna comida. Si tus padres te recuerdan que debes comer después de inyectarte la insulina, seguramente es porque se preocupan por ti y no porque están tratando de fastidiarte. El equipo que está tratando tu diabetes te enseñará cómo y cuándo inyectarte la insulina.

Chequear los niveles de azúcar en sangre



El chequeo de tus niveles de azúcar en sangre también forma parte de tu plan de tratamiento. Te permite comprobar la efectividad de los otros componentes del plan de tratamiento y es la única manera de saber cómo estás controlando tu diabetes día a día.

El equipo que está tratando tu diabetes te hará saber cuáles deben ser tus niveles de azúcar en sangre y con qué frecuencia diaria debes chequearlos. En general, las personas que padecen diabetes tipo 2 deben chequear sus niveles de azúcar en sangre con un medidor de glucosa por lo menos dos veces al día, pero quizá debas chequearlos con mayor frecuencia si estás recibiendo insulina, si acaban de diagnosticarte la enfermedad o si te está resultando difícil mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control.

Un medidor de glucosa en sangre te muestra cuál es tu nivel de azúcar en sangre en el momento en que realizas el chequeo. Tu médico también puede indicarte otros análisis que miden el azúcar en sangre para que sepas cómo han estado estos niveles durante los meses anteriores al análisis.

Cómo combinar todo

En ocasiones, el tratamiento y el manejo de la diabetes puede parecer una tarea complicada. Pero el equipo que está tratando tu diabetes está para ayudarte. Para que puedas consultar tu plan de manejo de la diabetes cada vez que lo necesites, éste debe ser fácil de entender, detallado y estar escrito. La buena noticia acerca de la diabetes tipo 2 es que si sigues los pasos del plan de tratamiento que acabamos de mencionar, lograrás que tus niveles de azúcar en sangre recuperen parámetros más saludables. Para algunas personas que padecen diabetes tipo 2, esto podría significar que no necesiten tomar medicamentos nunca más.

Además de los tratamientos que mencionamos más arriba, es probable que también escuches hablar sobre tratamientos alternativos para la diabetes, como remedios a base de hierbas y complementos de vitaminas o minerales. Estas prácticas pueden ser riesgosas, en especial si las personas abandonan el plan de tratamiento que les ha dado su médico. Por eso, ante cualquier duda, consúltalo con el equipo que está tratando tu diabetes.