

DIABETES TIPO 2 – ¿COMO SE DESARROLLA EL TRATAMIENTO?



Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

La diabetes tipo 2 está muy extendida entre los adultos. La característica de esta enfermedad es un nivel demasiado alto de azúcar en sangre de forma permanente. En lenguaje coloquial también se la conoce como „diabetes en edad madura“ o „azúcar“. Si no se trata, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos, nervios y órganos. Sin embargo, si la diabetes es descubierta a tiempo y se le trata, en algunos casos, se pueden evitar daños o retardar su avance. El siguiente texto le dará una idea sobre los objetivos y las posibilidades del tratamiento de la diabetes tipo 2.

En la Guía para pacientes encontrará informaciones detalladas: véase el cuadro al dorso.

Sinopsis: tratar la diabetes tipo 2

- En la charla con su médico acuerde objetivos personales para su tratamiento, por ejemplo para el nivel de azúcar en sangre a largo plazo (HbA1c).
- Forman parte del tratamiento capacitaciones y la adaptación del estilo de vida, como por ejemplo alimentación y movimiento.
- Se recetarán medicamentos sólo si el azúcar en sangre sigue siendo alto a pesar de llevar una vida sana.
- A veces deberá tomar después de un tiempo, varios medicamentos hipoglucemiantes al mismo tiempo si uno no es suficiente.

► ACORDAR OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

Antes de iniciar el tratamiento fijese objetivos personales junto con su médico. No hay normas establecidas para ello. Deje que le aclaren con calma las ventajas y desventajas. Qué modificaciones y valores tienen sentido para usted depende, entre otras cosas, de su edad, sus necesidades y su forma de vida. Otras enfermedades también tienen importancia.

Fíjese objetivos en el tratamiento para:

- estilo de vida
- azúcar en sangre
- grasas sanguíneas
- peso corporal
- tensión arterial

Pregunte cuando no haya entendido algo bien. Además, piense quién le podría ayudar a lograr sus objetivos. Por ejemplo su pareja, amigos o grupos de autoayuda. Durante el tratamiento se deberán verificar sus objetivos y, dado el caso, adecuarlos.

► OBJETIVOS PARA EL VALOR HbA1c

Mediante el nivel de azúcar en sangre a largo plazo, el denominado valor HbA1c, su médico podrá comprobar qué tan controlado estuvo el azúcar en sangre las últimas semanas. Este valor muestra también si el tratamiento es efectivo. Cuál es el valor ideal para usted, lo decidirá junto con su médico. No existe ningún límite fijo. Los expertos aconsejan lograr un valor en el margen de 6,5 a 7,5 por ciento (48 a 58 mmol/mol). De esta forma, posiblemente se puedan evitar complicaciones. Pero esto no significa que su valor tenga que estar en ese margen cueste lo que cueste de cualquier manera. Si bien un valor alto de azúcar en sangre es un factor de riesgo, también otras circunstancias como hipertensión, trastornos del metabolismo de lípidos o fumar favorecen la aparición de daños provocados por la diabetes. Estudios indican que es beneficioso reducir un valor muy alto de azúcar en sangre. Si, en cambio, se sigue reduciendo un valor levemente elevado, frecuentemente, le beneficio es poco. Además, un ajuste demasiado riguroso del azúcar en sangre, puede provocar frecuentemente hipoglucemias que no se pueden reconocer en el valor HbA1c.

► Terapia para la diabetes tipo 2

► FASES DEL TRATAMIENTO

Por lo general, el tratamiento se realiza según un plan gradual.

- **Fase 1:** Al principio usted recibirá una capacitación y, de ser necesario, deberá cambiar su estilo de vida, es decir: moverse más, en lo posible alimentarse de forma balanceada y no fumar. Quizás con eso ya alcance su valor HbA1c personal y no necesite tomar medicamentos.
- **Fase 2:** Los médicos le recetarán medicamentos si se comprueba que a pesar de un estilo de vida más saludable el azúcar en sangre sigue siendo alto. Los comprimidos hipoglucemiantes (reductores de azúcar en sangre) se llaman antidiabéticos orales. En general, se trata de comprimidos con la sustancia activa metformina. Si hay razones para evitar la metformina existen también otros preparados.
- **Fase 3:** Si un solo preparado no le ayuda, recibirá usted otro medicamento adicional. Pero también es posible un tratamiento solamente con insulina si usted, por ejemplo, no tolera los comprimidos.
- **Fase 4:** Para los afectados cuyo valor HbA1c no alcanza el objetivo, en la última fase se realizará una terapia intensiva con insulina y, además, se emplearán varios medicamentos para la diabetes.

Si usted no ha alcanzado su valor de objetivo HbA1c después de 3 a 6 meses, los expertos recomiendan pasar a la siguiente fase del tratamiento. La transición de una fase a otra le exigirá nuevos conocimientos y capacidades prácticas. Esto lo aprenderá, por ejemplo, en una capacitación.

► MÁS INFORMACIÓN

Esta Información para pacientes se basa en la **Guía para pacientes „Terapia para la diabetes tipo 2“**: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

La Guía para pacientes ha sido realizada en el marco del programa de Guías de Práctica Clínica Nacionales. Sus responsables son el Colegio Federal de Médicos, la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud y la Asociación de Sociedades Médicas Científicas.

Más informaciones breves sobre el tema „Diabetes“: www.patinfo.org

Metodología y fuentes en: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

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

Qué sustancia activa es la apropiada para usted depende, entre otras cosas, de sus costumbres de vida y de la cantidad de medicamentos que usted toma diariamente. Son muy importantes los posibles efectos colaterales y las interacciones con otros medicamentos así como la función renal. Además, de ser posible usted debe tratar de lograr sus objetivos personales en el tratamiento sin que aparezcan efectos colaterales como hipoglucemia o aumento de peso.

► ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Hable con su médico sobre sus ideas y sus condiciones de vida. De tal forma se podrán tener en cuenta al formular los objetivos.
- Participe en una capacitación. Ahí aprenderá cómo alcanzar los objetivos del tratamiento de la mejor forma posible.
- Siga una alimentación balanceada. Sin reglas estrictas ni prohibiciones. En general, para las personas con diabetes tipo 2 vale la misma recomendación de seguir una dieta nutricional integral como para personas sin diabetes. Los productos para diabéticos y los alimentos dietéticos son innecesarios.
- Más movimiento y deporte, en general, también son posibles con diabetes. Para estar seguro que no hay nada en contra pregúntele antes a su médico. Tenga en cuenta que el esfuerzo corporal, por lo regular, reduce el azúcar en sangre.
- Beba poco alcohol y no fume.
- Trate de respetar los controles y de tomar sus medicamentos como se lo ha indicado el médico.

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Por orden de la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y el Colegio Federal de Médicos (BÄK)

Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/persona de contacto: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Por recomendación