

Guía práctica de los objetivos de control de la diabetes



Agradecemos el asesoramiento técnico de:

Dr. Josep Franch, EAP Raval Sud - Barcelona.
Comisión de coordinación de la redGDPS

Dra. Ariadna Lloveras, Endocrinóloga

Dra. Neus Piulats, Médico de familia

Guía práctica de la Objetivos de control de la diabetes

© ACV, Activos de Comunicación Visual, S.A.

Diputació 238-244, 6-8, 08007 Barcelona

Tel. 93 304 29 80

Edición especial para Menarini Diagnósticos, SA

Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona

www.menadiab.com

www.menarinidiag.es

www.solucionesparaladiabetes.com

1ª edición: enero 2013

5ª edición: noviembre 2016

Redacción de contenidos y diseño: equipo técnico de ACV

Ilustraciones: ACV y Andreu Riera

ISBN: 978-84-15003-83-0

Depósito legal: B-17314-2013

Impreso en papel ecológico

La presente publicación es de carácter orientativo y divulgativo.

El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ningún modo ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o xerocopia, sin permiso previo de la editorial. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

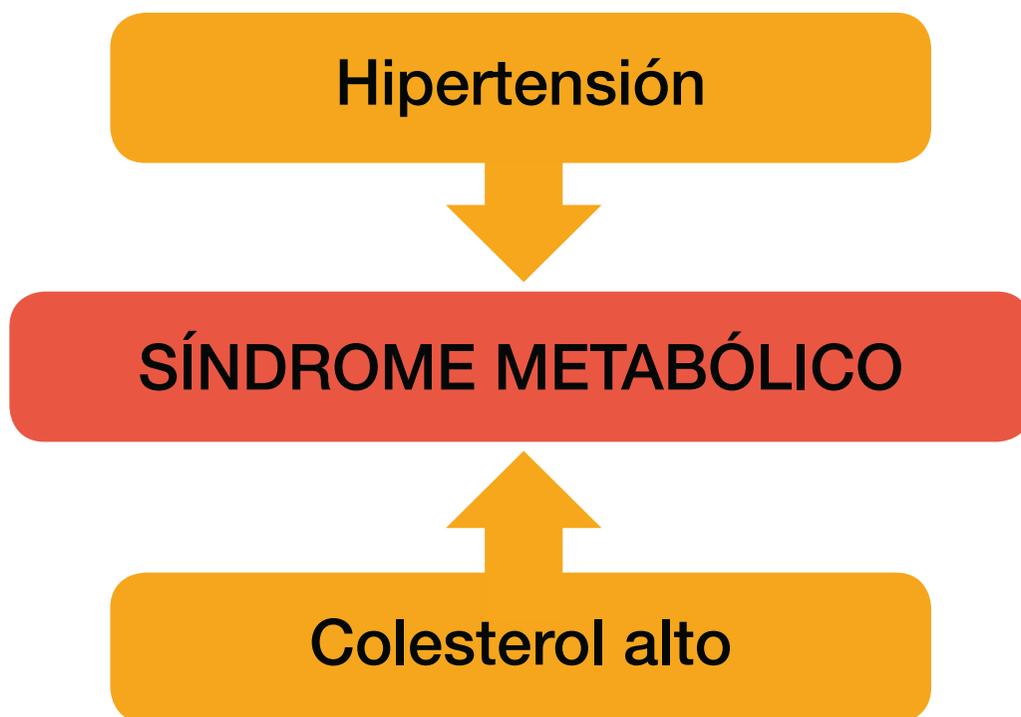
| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | Qué factores de riesgo se deben controlar en una persona con diabetes | 2 |
| 2 | Cuáles son los criterios de control de la diabetes en general | 4 |
| 3 | Cómo conseguir controlar la diabetes | 6 |
| | • Seguir un plan de alimentación adecuado | 8 |
| | • Realizar actividad física con regularidad | 10 |
| | • Cumplir con la pauta de la medicación tal como ha sido prescrita | 13 |
| | • Realizar autocontrol del nivel de glucosa y de cuerpos cetónicos en sangre | 14 |

La persona con diabetes debe tener siempre presente...

Qué factores de riesgo se deben controlar en una persona con diabetes

Las personas con diabetes tienen más riesgo que la población general de presentar complicaciones.

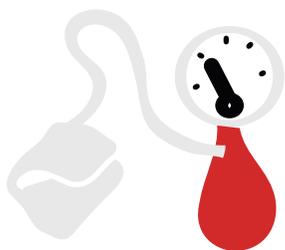
La Diabetes tipo 2 se asocia frecuentemente a otros factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión o el colesterol alto, constituyendo lo que se conoce como “síndrome metabólico”.



La presencia de las complicaciones depende, en gran medida, del control de la glucemia y de los otros factores de riesgo. Por tanto, se debe conseguir:



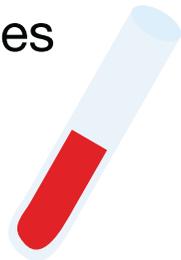
- Estilo de vida y dieta saludables.



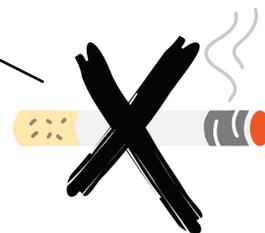
- Hipertensión arterial controlada.



- Colesterol dentro de los límites normales.



- Un buen nivel de la hemoglobina glicada (HbA1c) (parámetro para controlar los niveles de glucemia en los últimos 2-3 meses).



- Evitar el tabaco.

El objetivo de control y el tratamiento de la diabetes deben ser integrales para todos los factores de riesgo y, para conseguirlo, es necesario utilizar todos los medios que sean necesarios.

Cuáles son los criterios de control de la diabetes en general

Es muy importante recordar que los objetivos de control de la glucemia y el resto de factores de riesgo deben ser siempre individualizados para cada persona, en función de sus características.

De forma global, para la mayoría de las personas, se recomienda:

Glucemias en ayunas menores de 80-130

Glucemias post-prandiales (después de las comidas) menores de 180 mg/dL.

Hemoglobinas glicadas menores de 7% (es el principal indicador del control de la glucemia).

Colesterol total menor de 200 mg/dL.

Colesterol de LDL menor de 100-130 mg/dL y, si existen muchos factores de riesgo o problemas vasculares, menor de 70-100 mg/dL.

Triglicéridos menores de 150 mg/dL.

Presión arterial menor de 130-140/
80-90 mmHg.

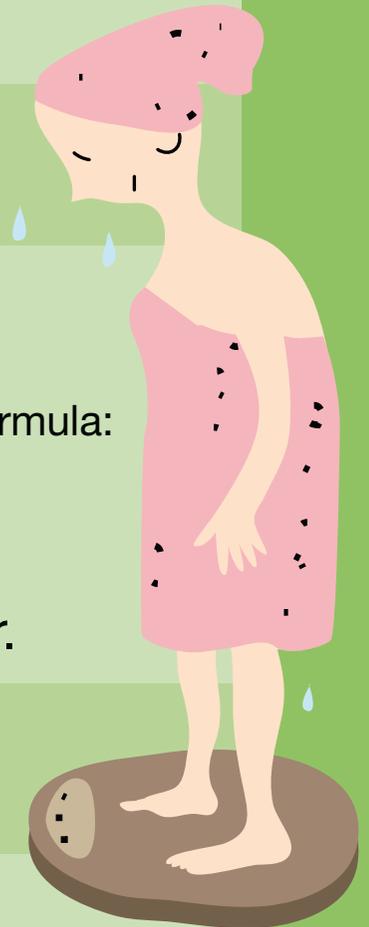
Un peso razonable:

- IMC (masa corporal medida con la fórmula: $\text{peso}/\text{altura}^2$) menor de 30.
- Cintura menor de 94 cm en el hombre y de 80 cm en la mujer.

Plan de alimentación con calorías adecuadas.

Actividad física diaria evitando el sedentarismo.

No fumar.

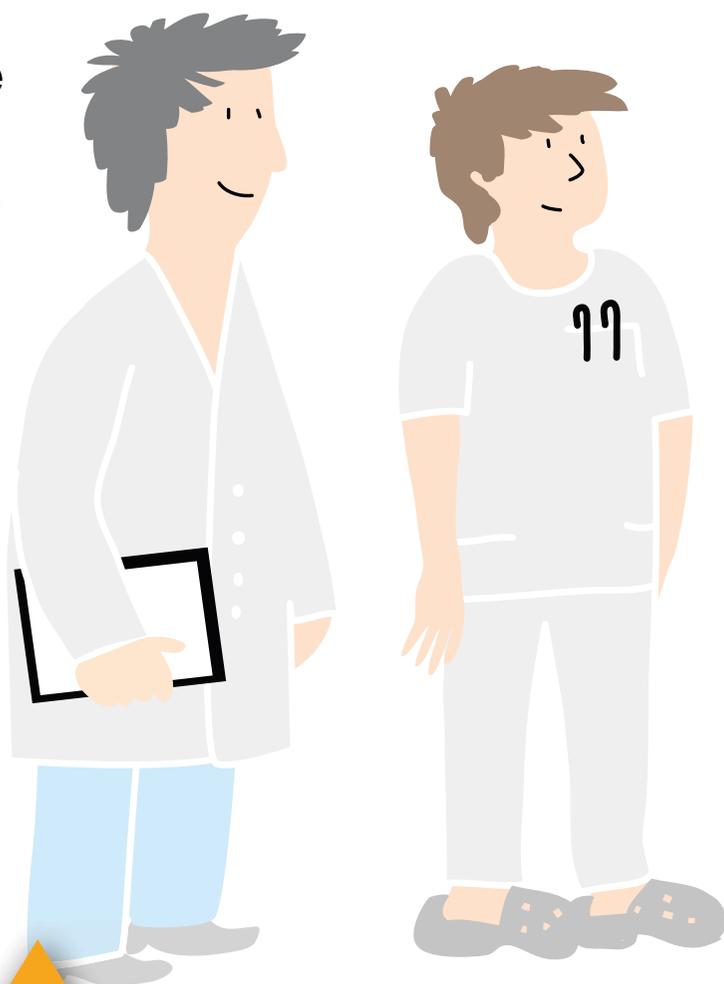


ADA 2016

Cómo conseguir controlar la diabetes

Para conseguir controlar la diabetes hay que utilizar todos los elementos terapéuticos que sean necesarios. Para ello, es fundamental la integración de la persona con diabetes en el equipo de salud y que sea consciente de la importancia de cuidarse y de cumplir las indicaciones médicas.

Cuanto más se acerque el nivel de glucosa y el del resto de factores de riesgo cardiovascular al nivel normal, menos probabilidades habrá de que se padezca problemas de salud graves.



1

Seguir un plan de **ALIMENTACIÓN** adecuado.

2

Realizar **ACTIVIDAD FÍSICA** con regularidad.

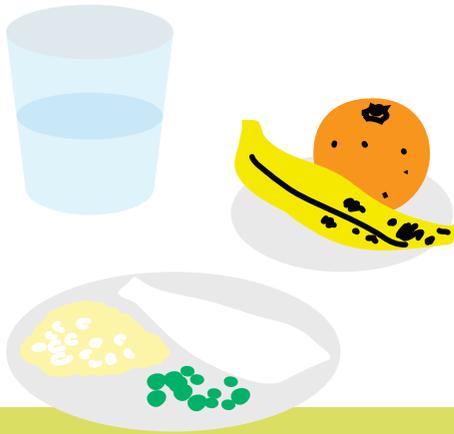
Es fundamental para conseguir controlar la diabetes:

3

Cumplir con la pauta de la **MEDICACIÓN** tal como ha sido prescrita (“adherencia al tratamiento”).

4

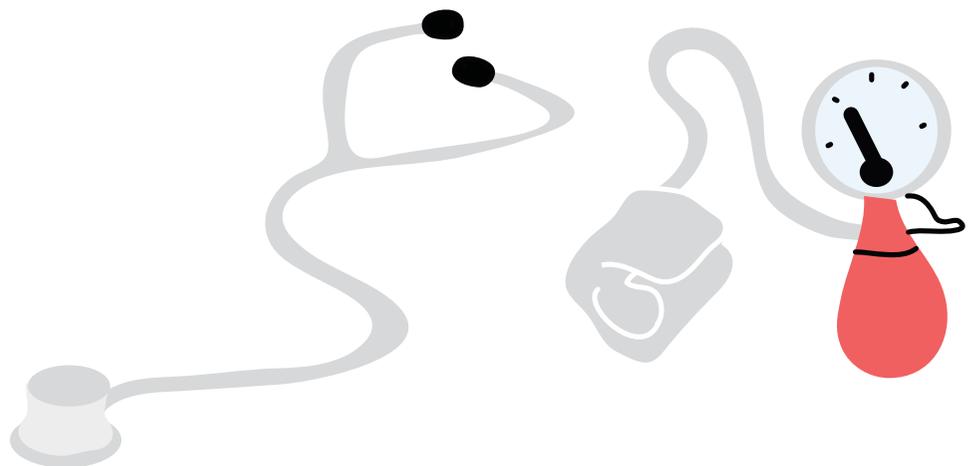
Realizar **AUTOCONTROL** del nivel de glucosa y de los factores de riesgo cardiovascular.



1 Seguir un plan de alimentación adecuado.

El dietista ayudará a planificar las comidas que sean saludables para:

- Lograr y mantener un peso adecuado.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Mantener bajo control la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.





- **Si se usa insulina:**

Seguir el plan de comidas sin saltarse ninguna porque la glucosa en la sangre podría bajar demasiado y provocar hipoglucemia.

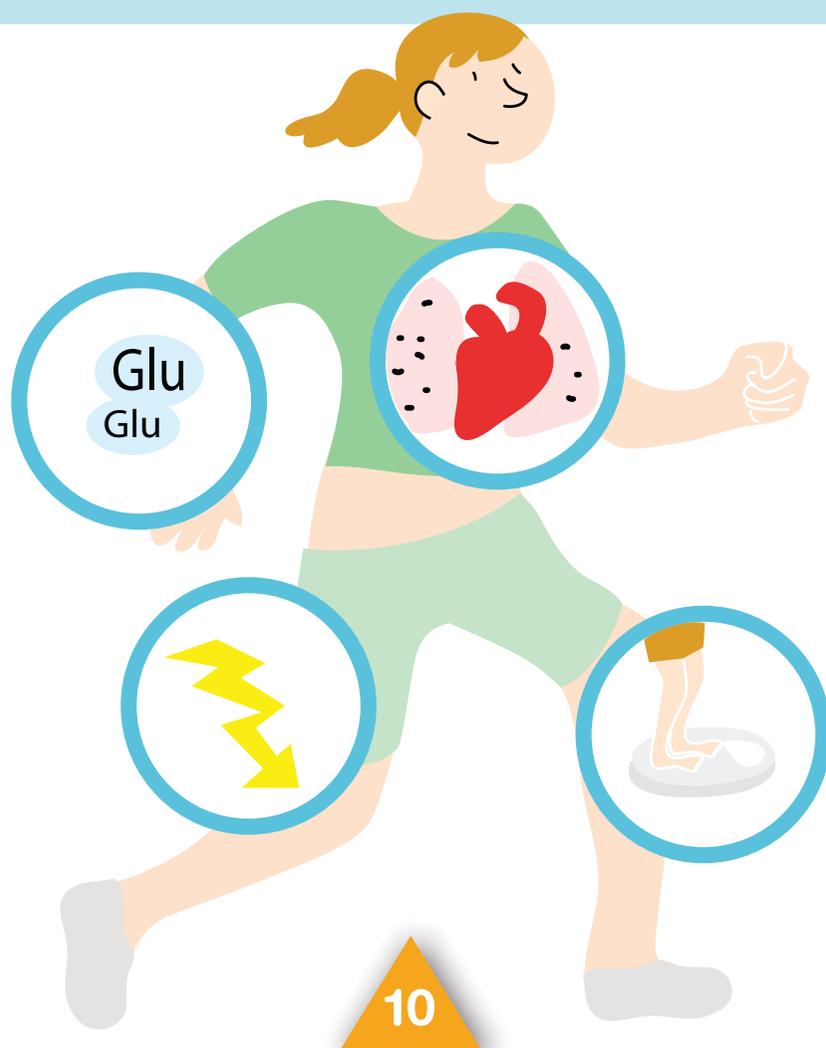
- **Si no se usa insulina:**

Seguir el plan de comidas, especialmente si se toma algún medicamento para la diabetes. Generalmente, es mejor comer varias comidas pequeñas durante el día en lugar de una o dos comidas copiosas.

2 Realizar actividad física con regularidad.

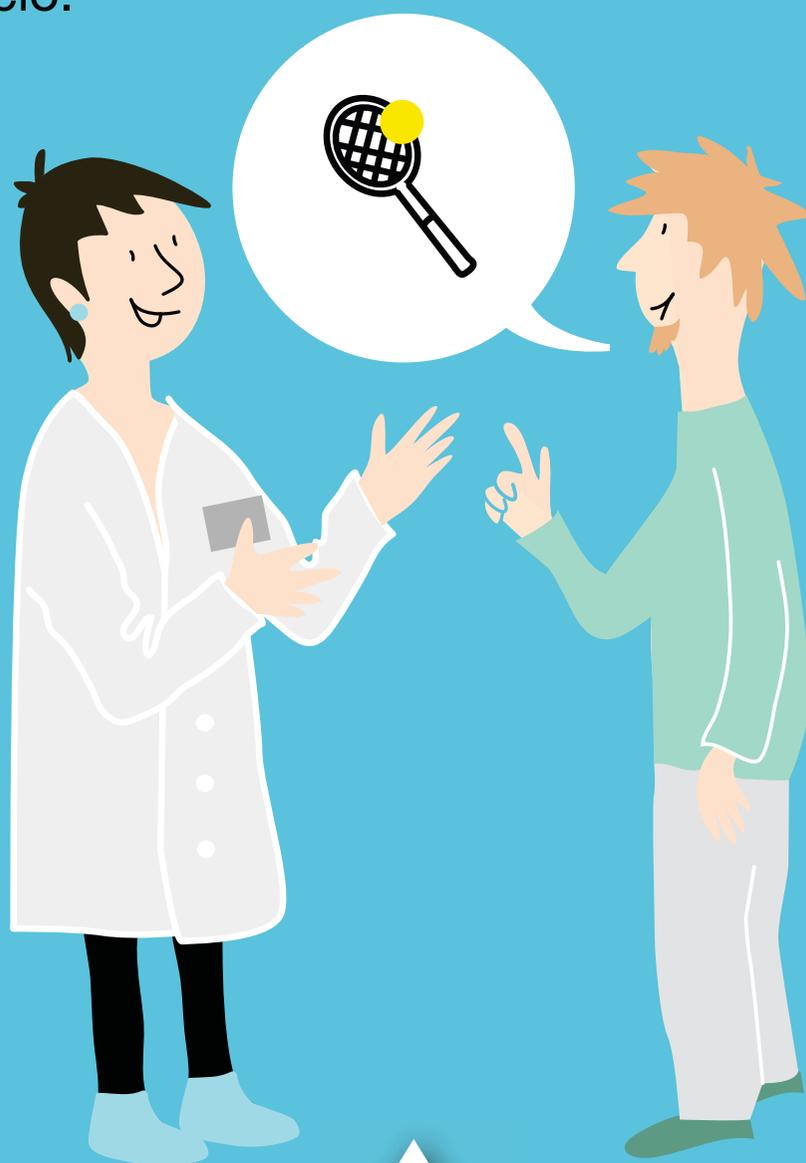
La actividad física es beneficiosa para las personas que tienen diabetes porque:

- Ayuda a mantener el peso adecuado.
- Permite que la insulina funcione mejor para bajar la glucosa en la sangre.
- Es buena para el corazón y los pulmones.
- Proporciona más energía.



Recomendaciones:

- Consultar con el médico o con la enfermera sobre el tipo de actividad física y las condiciones en que se desea realizar.
- Realizar autocontrol del nivel de glucosa en sangre antes, durante y después de hacer ejercicio.



- No hacer ejercicio si se detecta:

una glucemia superior a 300 mg/dL.

una glucemia superior a 250 mg/dL con cuerpos cetónicos elevados en sangre (traducen la falta de insulina en el organismo).

- Prevenir y tratar las hipoglucemias.
- Llevar consigo alimentos con carbohidratos de rápida absorción (caramelos, azucarillos, etc.) por si aparece una hipoglucemia.
- No hacer ejercicio físico importante sin acompañantes. Llevar siempre una placa identificativa indicando que presenta diabetes.

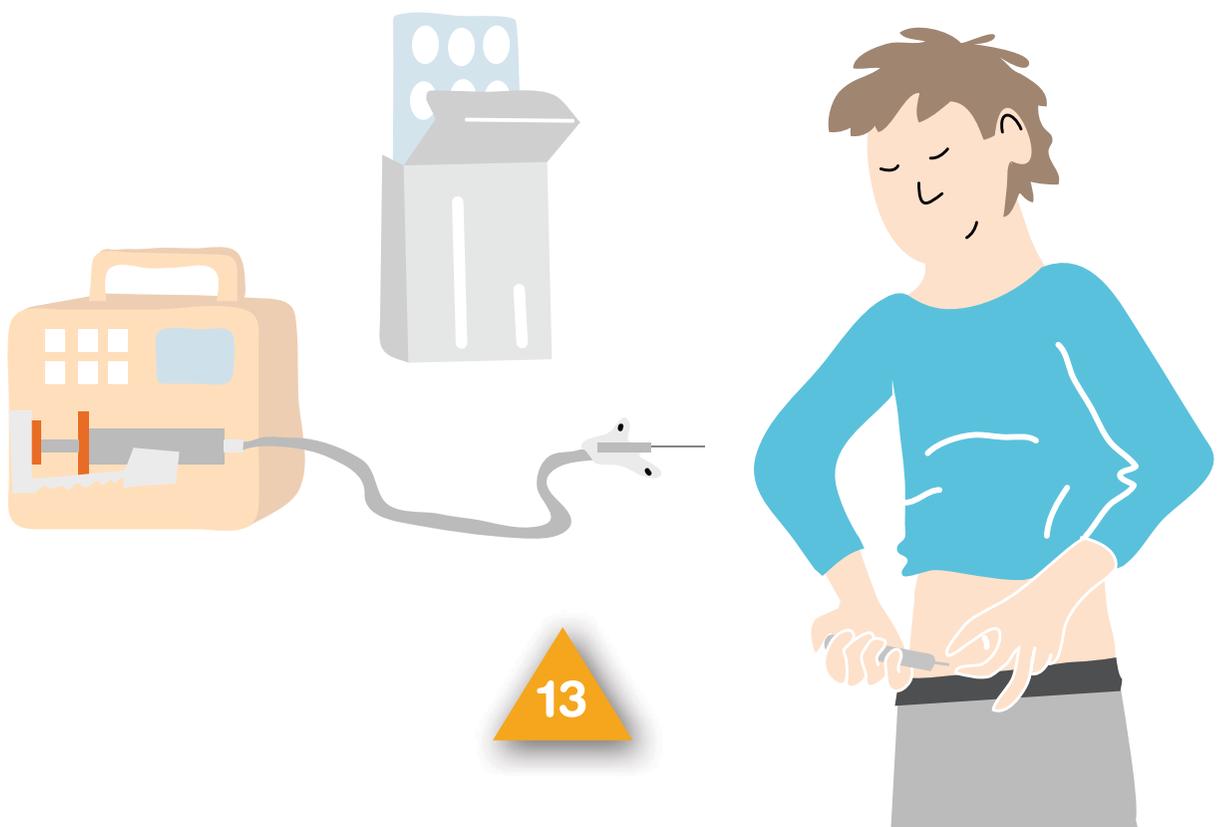
3 Cumplir con la pauta de la medicación tal como ha sido prescrita (“adherencia al tratamiento”).

- Hay tres tipos de medicamentos para la diabetes que pueden ayudar a obtener los niveles deseados de glucosa en la sangre:

Antidiabéticos orales (Existen distintos tipos con diferentes mecanismos de acción).

Insulina.

Otros medicamentos que se administran por vía subcutánea (como los análogos de la GLP1).

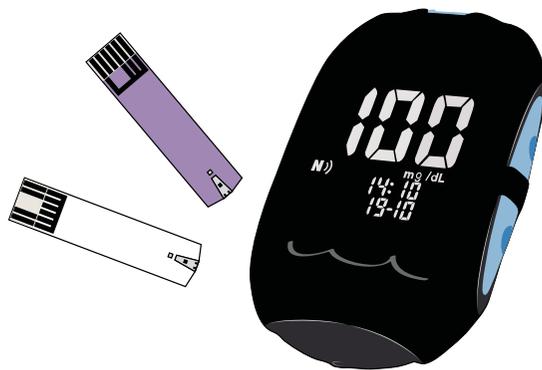


4 Realizar autocontrol del nivel de glucosa, y de los factores de riesgo cardiovascular, según las recomendaciones.

- El médico o el educador en diabetes enseñará cómo hacer el control con un glucómetro. También indicará la frecuencia con la que debe hacerse.



- Si la persona con diabetes está enferma o su nivel de glucosa en la sangre es mayor de 250 mg/dL, es importante hacerse un control de cuerpos cetónicos en sangre para detectar la cetosis y prevenir complicaciones agudas como la cetoacidosis.



- **Prueba HbA1c.**

Indica el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses.

Es el parámetro más útil y fiable para valorar el control glucémico, pero no aporta información sobre el estado actual de la glucemia ni el riesgo de cetosis.

Tipo de pacientes con diabetes





|  | Niños | Adultos | Embarazadas con diabetes | Diabetes Gestacional |
|---|--------------|--------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Antes de comer (Glucemia Preprandial) | 90-130 mg/dL | 80-130 mg/dL | ≤90 mg/dL | ≤95 mg/dL |
| 2 horas después de las comidas (Glucemia Posprandial) | - | < 180 mg/dL | 1h≤130-140 mg/dL 2h≤120mg/dL | 1h≤140 mg/dL 2h≤120mg/dL |
| Antes de acostarse y durante la noche | 90-150 mg/dL | - | - | - |
| HbA1c | < 7-7,5% | 7% | < 6-6,5% | - |




|  | ≥ 65 años | | |
|---|--------------|-----------------------|-----------------------------|
| | sanos | enfermedades crónicas | enfermedad en fase terminal |
| Antes de comer (Glucemia Preprandial) | 90-130 mg/dL | 90-150 mg/dL | 100-180 mg/dL |
| 2 horas después de las comidas (Glucemia Posprandial) | - | - | - |
| Antes de acostarse y durante la noche | 90-150 mg/dL | 100-180 mg/dL | 110-200 mg/dL |
| HbA1c | < 7,5 % | < 8 % | < 8,5 % |

La persona con diabetes debe tener siempre presente...

-  Que debe seguir una dieta y una alimentación saludables.
-  Que debe tomar siempre la medicación.
-  Que si sufre algún traumatismo o tiene alguna infección, debe acudir a su médico.
-  Que si hace alguna actividad física, tiene que tomar las medidas adecuadas al tipo de ejercicio y vigilar el tiempo durante el que se realiza.
-  Que si toma algún otro tipo de fármaco, debe tener en cuenta que puede influir en el resultado del control glucémico.
-  Que tiene que hacerse controles de glucosa (y cuerpos cetónicos en caso necesario) y tomar nota de ellos.

Ante cualquier duda consulte siempre con un profesional sanitario.

Información y consejos prácticos sobre los objetivos de control de la diabetes



Soluciones para
la **D**iabetes 

www.solucionesparaladiabetes.com

Avda. del Maresme, 120
08918 Badalona (Barcelona)
Tel. 93 507 10 00 - Fax 93 278 02 15

TELÉFONO GRATUITO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
900 301334



 **@Soluciondiabete**

You 

Soluciones para la Diabetes