

Library of Rush University

Generic Edition

Rush Presbyterian St Lukes
600 S Paulina St
Chicago, Illinois 60612
000000000

Diabetes mellitus tipo 2

(Type 2 Diabetes Mellitus)

¿Qué es la diabetes mellitus tipo 2?

Cuando usted tiene diabetes tipo 2 su cuerpo no produce suficiente insulina o no tiene la capacidad para usar adecuadamente la insulina. Este problema con la insulina hace que el nivel de azúcar en la sangre suba en forma anormal.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. (El páncreas es una glándula de gran tamaño que se encuentra detrás del estómago). Cuando usted digiere alimentos, su cuerpo convierte una gran parte de los alimentos en azúcar (glucosa). Su sangre lleva el azúcar a las células de su cuerpo para convertirla en energía. La insulina ayuda a que el azúcar salga de la corriente sanguínea y penetre las células. De esta manera, la insulina reduce el nivel de azúcar en la sangre.

Cuando su cuerpo no cuenta con insulina suficiente, el azúcar no puede llegar a las células. Como resultado, su nivel de azúcar en la sangre es alto. Cuando tiene demasiada azúcar en su sangre, pueden presentarse muchos problemas. Estos problemas pueden poner en riesgo la vida si no se los trata. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, puede controlar su nivel de azúcar en la sangre.

La diabetes tipo 2 ocurre mayormente en adultos mayores de 40 años, especialmente adultos con sobrepeso. Los niños y adolescentes con sobrepeso también pueden padecer este tipo de diabetes. A medida que sube el índice de personas con sobrepeso, un número creciente de personas, incluyendo niños y adolescentes, se están volviendo diabéticas.

Unas 16 millones de personas en EE UU tienen diabetes. Aunque la diabetes tipo 2 ocurre en personas de cualquier raza, en los EE UU las tasas más altas de diabetes tipo 2 son entre indígenas norteamericanos, hispanos y afroamericanos.

¿Cómo ocurre?

Se desconoce la causa exacta de la diabetes tipo 2. Sin embargo, la edad, el peso, los factores hereditarios y la falta de ejercicio parecen ser factores importantes. A medida que las personas envejecen o suben de peso, tienen más tendencia a padecer de diabetes. Sus células se vuelven incapaces de usar la insulina fabricada por el páncreas.

¿Cuáles son los síntomas?

La diabetes tipo 2 puede ocasionar los siguientes síntomas:

- orina con mayor frecuencia
- sed excesiva y beber gran cantidad de líquidos
- mayor apetito
- aumento de peso o disminución de peso
- visión borrosa
- infecciones de la piel
- infecciones vaginales
- cansancio
- heridas que cicatrizan lentamente
- sensaciones anormales de pinchazos/piquetes, ardor o comezón en la piel, generalmente en las manos o los pies
- infecciones del prepucio en los hombres no circuncidados.

La mayoría de las personas, sin embargo, no presentan ningún síntoma, sobre todo al principio.

¿Cómo se diagnostica?

Su profesional médico le preguntará sobre su historia clínica y sus síntomas y le hará un examen físico. Le medirá el nivel de azúcar en la sangre. Si el nivel de azúcar en la sangre en ayunas (antes de desayunar) es superior a 126 miligramos por decilitro (mg/dL), usted puede ser diabético.

A veces se realiza una prueba llamada tolerancia de glucosa. Para esta prueba, se tomará una muestra de su sangre cuando no haya comido nada desde la noche anterior. Luego, usted toma una bebida azucarada y se examina su sangre 2 horas después. Si después de 2 horas, el nivel de azúcar en su sangre es superior a 200 mg/dL, usted probablemente es diabético.

¿Cómo es el tratamiento?

El objetivo del tratamiento es controlar el nivel de azúcar en su sangre. Conviene mantener el nivel de azúcar al mismo nivel que una persona no diabética. Esto se lleva a cabo mediante:

- la medición del azúcar en la sangre con regularidad
- la planificación de las comidas
- ejercicios
- medicamento.

Medición del nivel de azúcar en su sangre

Lo mejor es que aprenda a medirse el nivel de azúcar en la sangre en su casa. Para eso necesitará un glucómetro, un pequeño equipo que mide el nivel de azúcar en la sangre. Necesitará algunas lancetas (pequeñas cuchillas para punzarse el dedo) y algunas tiras de prueba donde colocará una gota de sangre. Su profesional médico le dirá cuándo y con qué frecuencia deberá medirse el nivel de azúcar en la sangre.

Cuando recién ha sido diagnosticado de diabetes, tendrá que medir su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia. Una vez que la diabetes esté bajo control, su profesional médico le dirá cómo puede reducir la frecuencia de sus mediciones de azúcar.

Lleve un récord de las mediciones del nivel de azúcar en su sangre. Su profesional médico revisará este récord cuando haga sus visitas al consultorio para ver qué tan bien está funcionando su tratamiento.

Una prueba llamada hemoglobina A1c puede indicar su control del nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Es posible que su profesional médico le haga esta prueba cada 3 meses para ver el control que tiene en general del azúcar en la sangre. Ésta es la mejor manera de saber si está manteniendo su diabetes bajo control.

Régimen de comidas

Su profesional médico o un dietista le proveerá pautas claras acerca de qué alimentos debe comer y cuántas calorías debe consumir al día. Si tiene sobrepeso, la reducción de peso le ayudará a reducir su nivel de azúcar en la sangre. Una dieta de comidas sanas le ayudará a bajar de peso. A veces con bajar sólo 7 ó 10 libras de peso puede reducir o eliminar su necesidad de tomar medicamento para la diabetes.

Ejercicio

La actividad física es importante para controlar la diabetes tipo 2. A veces sólo hace falta hacer ejercicios para controlar su nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio mejora su circulación, utiliza más azúcar de su sangre y ayuda al cuerpo a utilizar la insulina más eficientemente. Caminar es uno de los mejores ejercicios que puede hacer. Pida a su profesional médico que le recomiende ejercicios.

Medicamentos

Si no puede controlar el azúcar en la sangre, su profesional médico recetará medicamentos para bajar el nivel de azúcar en la

sangre. Es posible que necesite más de un solo tipo de medicamento para mantener el azúcar en la sangre al nivel normal.

Los medicamentos tomados por boca más comunes que bajan el nivel de azúcar en la sangre y se usan para tratar diabetes tipo 2 son:

- Sulfonilureas, que ayudan a que su páncreas libere más insulina. Ejemplos de este tipo de medicamento son tolbutamida (tolbutamide, Orinase), tolazamida (tolazamide, Tolinase), gliburida (glyburide, DiaBeta, Glynase, Micronase), glipicida (glipizide, Glucotrol) y glimepirida (glimepiride, Amaryl). Estos medicamentos se toman por boca 1 a 3 veces por día. Frecuentemente causan aumento de peso, sobre todo si no controla bien su dieta.
- Repaglinida (repaglinide, Prandin) y nateglinida (nateglinide, Starlix), que también ayudan a liberar más insulina. Se toman por boca antes de comer.
- Metformina (metformin, Glucophage), que baja el nivel de azúcar en la sangre sin causar aumento de peso. Se toma por boca 2 a 3 veces por día. Puede ser tomada junto con sulfonilurea o con insulina.
- Rosiglitazona (rosiglitazone, Avandia) y pioglitazona (pioglitazone, Actos), que ayudan al cuerpo a usar mejor la insulina. Se toman por boca una vez al día y se pueden combinar con sulfonilureas, metformina, o insulina. Mientras esté tomando uno de estos medicamentos tendrá que hacerse análisis de sangre para ver si le están afectando el hígado.

La insulina se usa cuando la dieta, el ejercicio y los medicamentos orales no sirven para mantener sus niveles normales de azúcar en la sangre o si hay cetonas presentes cuando se le hace el diagnóstico. La insulina viene en diferentes formas:

- Insulina regular, que es de acción corta
- NPH e insulina "lenta" que son de acción intermedia
- Insulina de acción prolongada.

Si necesita insulina, su profesional médico le enseñará cómo darse las inyecciones. Puede necesitar una inyección 1 a 4 veces por día. La insulina premezclada combina insulina de acción corta y acción prolongada en una sola dosis (con una sola aguja y jeringa). Cuando se usa la insulina glargina (Lantus), no se puede poner ningún otro tipo de insulina en la jeringa.

Mientras esté usando cualquier tipo de medicamento para la diabetes, debe medir el nivel de azúcar en su sangre siguiendo cuidadosamente las instrucciones de su profesional médico. Esto no sólo ayudará a controlar el nivel de azúcar en su sangre efectivamente, sino que además ayudará a prevenir que el nivel de azúcar baje demasiado (hipoglucemia), lo cual puede poner en peligro su vida.

¿Cuánto durarán los efectos?

Hacer más ejercicio y no comer demasiado con frecuencia ayuda al cuerpo a recuperar su equilibrio entre el azúcar y la insulina. Puede que no necesite continuar tomando medicamento. Ya sea que tome medicamento o no, su mejoría depende de seguir los planes de dieta y ejercicio indicados por su profesional médico para mantener el azúcar en sangre al nivel recomendado.

¿Cómo puedo cuidarme?

Con la diabetes es especialmente importante que se cuide muy bien para evitar complicaciones. Las posibles complicaciones de la diabetes incluyen la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebro-vasculares, ceguera, insuficiencia renal y daño a los nervios especialmente en los pies y las piernas. Si controla cuidadosamente el azúcar en su sangre y la presión sanguínea podrá retrasar o evitar estas complicaciones.

Siga su dieta.

- Aprenda a tomar decisiones saludables cuando sale a comer fuera.
- Solicite comida para diabéticos cuando viaje (por ejemplo, en los hoteles y aviones).
- Beber agua u otras bebidas no calóricas cuando sienta el impulso de comer entre comidas.
- Evitar comer de manera compulsiva.
- Limitar la cantidad de alcohol que bebe.
- Comprar sólo aquellos tipos de alimentos incluidos en su dieta.
- Comer a horarios regulares.
- Comer despacio y masticar bien su comida.

Siga las instrucciones de su profesional médico con respeto a la actividad física.

- Elija actividades que le gusten.
- Haga ejercicio con sus amigos.

No fume. Fumar acelera el daño al corazón y a los vasos sanguíneos.

Siga cuidadosamente las instrucciones de su profesional médico con respeto a los medicamentos recetados.

Otras cosas que puede hacer son:

- Aprenda a cuidarse apropiadamente la piel y los pies a diario.
- Siempre lleve alguna identificación que indique que usted es diabético, en caso de una emergencia.

Aprenda sobre la diabetes y sus complicaciones para poder tomar las decisiones correctas para controlar sus niveles de glucosa. Muchos hospitales cuentan con educadores de diabetes y dietistas que pueden ayudarle. Pídale a su profesional médico que le recomiende a alguna de estas personas.

Puede obtener folletos e información sobre la diabetes, incluyendo libros de recetas de cocina para diabéticos, de:

American Diabetes Association
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
Teléfono: 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
Sitio web: <http://www.diabetes.org> 

¿Qué puede ayudar a prevenir la diabetes mellitus tipo 2?

Aun si existen antecedentes de diabetes en su familia, es posible que pueda evitar desarrollar la enfermedad si usted:

- Se mantiene en el peso recomendado.
- Hace ejercicio con regularidad según las recomendaciones de su profesional médico.
- Coma una dieta saludable.

Si tiene antecedentes familiares de diabetes, debería medirse el nivel de azúcar en la sangre una vez por año.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Special Instructions:

Copyright © Clinical Reference Systems 2003
Pediatric Advisor

Copyright © 2003 Elsevier Inc. All rights reserved.

www.mdconsult.com