

# AULA VIRTUAL SEEN

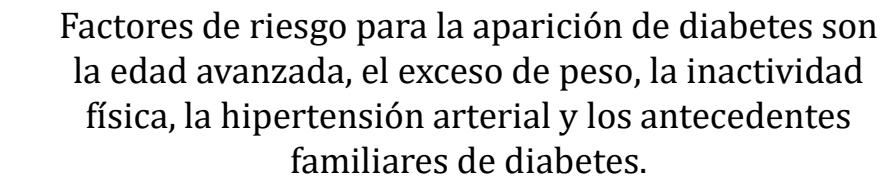
## Controlando la diabetes para proteger el corazón



La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por hiperglucemia. Un adecuado control de la diabetes protege el sistema cardiovascular.

### Prevalencia

La diabetes afecta al menos al 14% de la población española.

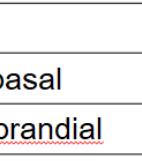


Factores de riesgo para la aparición de diabetes son la edad avanzada, el exceso de peso, la inactividad física, la hipertensión arterial y los antecedentes familiares de diabetes.

### Diabetes y corazón

La diabetes tipo 2:

- Aumenta de 2 a 4 veces la mortalidad cardiovascular.
- El 80% de las personas con diabetes fallecen por enfermedad cardiovascular (infarto, ictus, arteriopatía).
- El diagnóstico de diabetes tipo 2 implica una reducción de la esperanza de vida en unos 7 años.



### Objetivos de control glucémico

Edad no avanzada  
Escasa evolución de la diabetes  
No complicaciones asociadas  
Bajo riesgo de hipoglucemia  
Elevada esperanza de vida

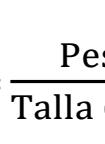
Edad avanzada  
Diabetes de larga duración  
Complicaciones asociadas  
Elevado riesgo de hipoglucemia  
Esperanza de vida limitada

	mg/dl
Glucemia basal	80-130
Glucemia preprandial	80-130
Glucemia postprandial	<180

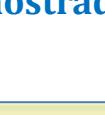
<6.5% ← → <8/8.5%  
Objetivo general <7%



Individualizar los objetivos de control



### Cuidando la diabetes y el corazón



La persona con diabetes debe adquirir buenos hábitos de vida, mantener un peso saludable y controlar los distintos factores de riesgo cardiovascular asociados (hipertensión arterial, colesterol, inactividad física).

#### Mantener peso saludable

El índice de masa corporal (IMC) se utiliza para valorar si una persona tiene exceso de peso.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (metros)}^2}$$

IMC 25-29.9 kg/m<sup>2</sup>: Sobre peso

IMC ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>: Obesidad



El IMC no siempre cuantifica adecuadamente el exceso de peso corporal



Evaluar composición corporal



Hombres: Grasa corporal 12-20%  
Mujeres: Grasa corporal 20-30%



Perímetro de cintura: medida indirecta del porcentaje de grasa corporal.



Hombres: <102 cm  
Mujeres: <88 cm

#### Terapia nutricional

La intervención dietética en la diabetes es capaz de mejorar el control glucémico, reduce los niveles de HbA1c y disminuye la variabilidad glucémica.

#### Patrones dietéticos con eficacia demostrada en diabetes

Dieta mediterránea

Dieta vegetariana

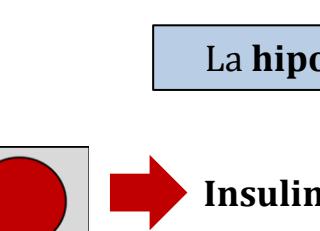
Dieta DASH

Dieta baja en carbohidratos

Adoptar el patrón dietético que mejor se adapte a los gustos y estilo de vida



#### Actividad Física



Múltiples beneficios cardiovasculares y sobre control glucémico!

#### Plantear Test de Esfuerzo según características del paciente

Yoga, Pilates, Taichi

2-3 días/semana  
(especialmente personas mayores)

Ejercicios de fuerza (pesas, bandas elásticas)

2-3 días/semana

Ejercicio aeróbico moderado-intenso (correr, bicicleta, natación)

150 min/semana  
(repartir 3-4 días)

Actividad física cotidiana (subir escaleras, ir a trabajar andando, evitar coger el coche)

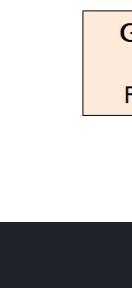
Todos los días

### Hipoglucemia y diabetes

La hipoglucemia es la complicación aguda más frecuente en la persona con diabetes



→ Insulina



→ Sulfonilureas/glinidas



→ Resto de antidiabéticos

Hipoglucemia → Glucemia <70 mg/dl

Las hipoglucemias se relacionan con arritmias cardíacas, mayor riesgo de eventos cardiovasculares y mayor mortalidad a largo plazo.

!Evitar las hipoglucemias!

#### ¿Cómo tratar una hipoglucemia?

Paciente consciente y con capacidad de ingerir

Regla del 15

Administrar 15 gramos de glucosa y esperar 15 minutos

Glucemia <70 mg/dl

Repetir la regla de 15

Glucemia ≥70 mg/dl

Tomar hidratos lentos para evitar nueva hipoglucemia

Paciente inconsciente

Glucagón intramuscular o intranasal

Tras recuperación de conciencia

Tomar hidratos de carbono de absorción lenta para evitar nueva hipoglucemia

Uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la Diabetes es la Formación y Participación activa del Paciente.

LINK acceso SEEN

SEEN

SEEN