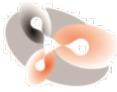




AULA VIRTUAL

3. Convive



Autores

□ Dr. Daniel de Luis Roman

Servicio Endocrinología y Nutrición

Hospital Clínico Universitario de Valladolid

□ Dra. Amparo Marco Martínez

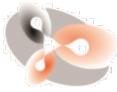
Servicio Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario de Toledo

□ Nuria Vilarrasa García

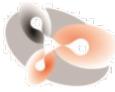
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario de Bellvitge. Hospitalet de Llobregat, Barcelona



Convive con tu diabetes y obesidad

- Los **pacientes con formación** conocen cómo han de convivir con su enfermedad para evitar las complicaciones crónicas de la misma.
- En esta sección explicaremos los cuidados y el control de los factores de riesgo cardiovascular que se aconsejan en caso de tener diabetes y obesidad.

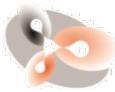


Índice

- 1.¿Cual sería el abordaje integral de la diabetes y la obesidad?
- 2.¿Cuales son los objetivos de mi tensión arterial si sufro de diabetes y obesidad?
- 3.¿Cuales son los objetivos de mi colesterol si sufro de diabetes y obesidad?
- 4.¿Es importante que deje de fumar?
- 5.¿En qué influye el alcohol en mi diabetes y obesidad?
- 6 ¿Si me quiero quedar embarazada y tengo diabetes y obesidad qué debo tener en cuenta?
- 7.¿Cómo debo controlar mi diabetes?
- 8.¿Cómo debo controlar mi peso?

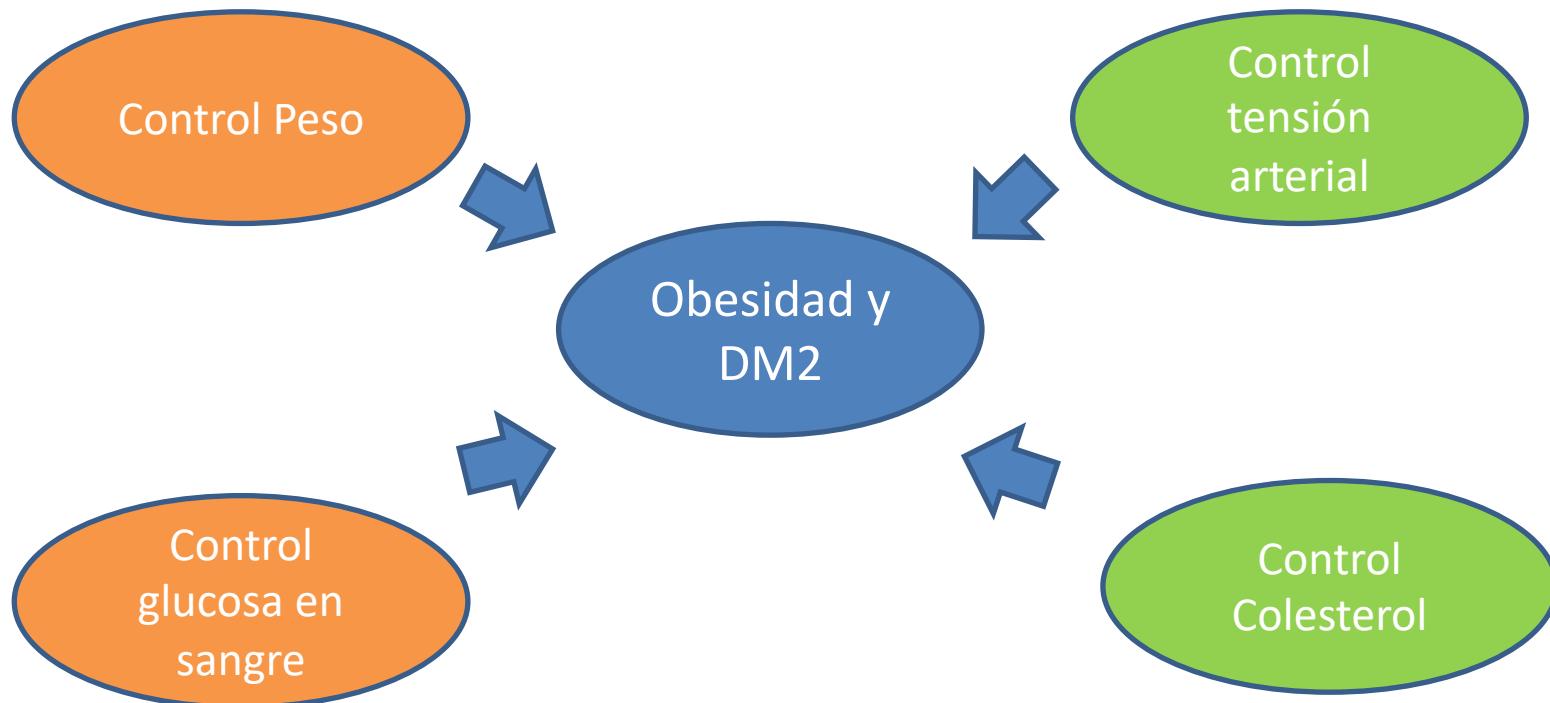


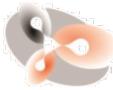
1. ¿Cual sería el abordaje integral de la diabetes y la obesidad?



1. ¿Cuál sería el abordaje integral de la diabetes y la obesidad? (I)

- En pacientes con obesidad y diabetes es necesario realizar un abordaje integral o completo de todos los factores de riesgo cardiovascular (o dañinos para el corazón y las arterias).



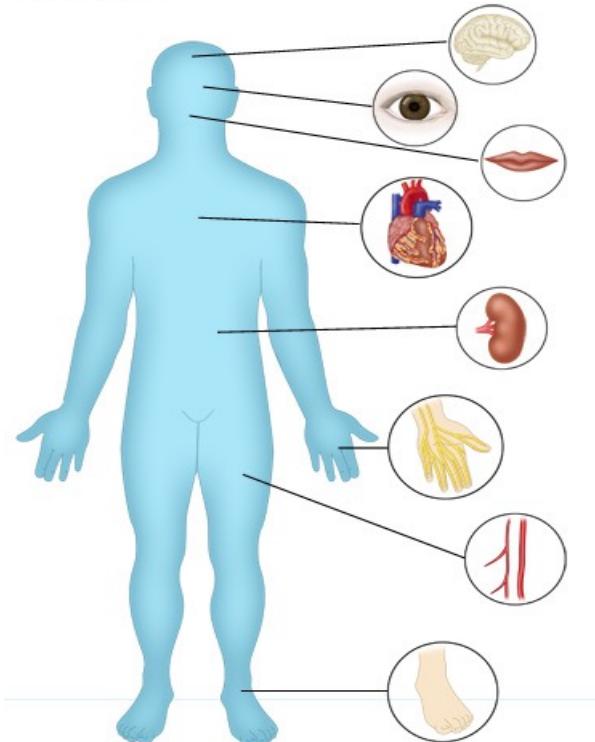


1. ¿Cuál sería el abordaje integral de la diabetes y la obesidad? (II)

- Un control adecuado de:
- La diabetes
- Del peso
- La hipertensión
- Del colesterol
- Dejar de fumar



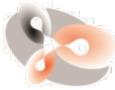
La diabetes puede afectar varias partes del cuerpo



- Reducirán la aparición de complicaciones como la retinopatía, nefropatía, las enfermedades cardiovasculares y las amputaciones.



2. ¿Cuáles son los objetivos de mi tensión arterial si sufro de diabetes y obesidad?



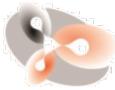
2. ¿Cuáles son los objetivos de mi tensión arterial si sufro de diabetes y obesidad?

- Objetivos: Control de la Tensión arterial por debajo de 140/90 mmHg
- Consejos:
 - Disminuir el consumo de sal en la dieta.
 - Disminuir el consumo de alimentos procesados.
 - Aumentar el consumo de legumbres, verduras y fruta fresca.
 - Disminuir el consumo de grasas saturadas.
 - Realizar ejercicio físico.
 - Evitar el alcohol, tabaco y estrés.
 - Acudir a su médico de Atención Primaria o Especialista en Endocrinología y Nutrición si no se alcanzan los objetivos, para iniciar tratamiento farmacológico.





3. ¿Cuáles son los objetivos de mi colesterol si sufro de diabetes y obesidad?



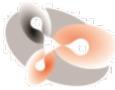
3. ¿Cuáles son los objetivos de mi colesterol si sufro de diabetes y obesidad?

- Objetivos: en los pacientes diabéticos los objetivos son más escritos que en el paciente no diabético (desde 100 mg/dl a 55 mg/dl de colesterol malo o LDL)
- Consejos:
 - Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas.
 - Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas trans.
 - Aumentar el consumo de legumbres, verduras y fruta fresca.
 - Aumentar el consumo de aceites de semilla vegetal y de oliva
 - Acudir a su medico de Atención Primaria o Especialista en Endocrinología y Nutrición si no se alcanzan los objetivos, para iniciar tratamiento farmacológico.





4. ¿Es importante que deje de fumar?



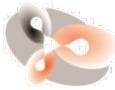
4. ¿Es importante que deje de fumar?

- ❑ El tabaco favorece el desarrollo de hipertensión arterial y aumenta el riesgo de las enfermedades del corazón y la circulación así como el desarrollo de cáncer.
- ❑ Es prioritario que deje de fumar si sufre diabetes y obesidad.
- ❑ Recuerde que existen programas especiales para ayudarle a dejar de fumar. Consulte a su médico.





5. ¿En qué influye el alcohol en mi diabetes y obesidad?

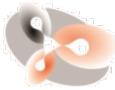


5.- En qué influye el alcohol en mi diabetes y obesidad?

- ❑ Beber alcohol en exceso puede ocasionar hipoglucemias o bajadas de azúcar baja en sangre, especialmente si toma insulina o fármacos para la diabetes que estimulen la liberación de insulina desde el páncreas.
- ❑ El alcohol también puede ocasionar daño a los nervios empeorando el ocasionado por la propia diabetes, y aumentar los triglicéridos (grasas) en sangre.
- ❑ El impacto del consumo de alcohol en relación con el aumento de peso varía en función de la cantidad ingerida, un consumo excesivo de alcohol se asocia a aumento de obesidad abdominal.
- ❑ Por cada gramo de alcohol se aporta 7kcal que además no alimentan ya que no son aprovechadas por el organismo.



6. ¿Si me quiero quedar embarazada y tengo diabetes y obesidad qué debo tener en cuenta?



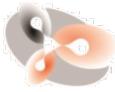
6. ¿Si me quiero quedar embarazada y tengo diabetes y obesidad qué debo tener en cuenta?

- La diabetes y la obesidad aumentan las complicaciones durante el embarazo y del feto.
- Es importante que tenga un control óptimo de su diabetes antes del embarazo.
- Reducción de peso al más saludable posible.
- Control de la tensión arterial.
- Abstención tabáquica
- Suplementación con yodo y ácido fólico





7. ¿Cómo debo controlar mi diabetes?



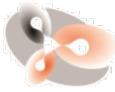
7. ¿Cómo debo controlar mi diabetes?

- Es importante que usted realice autoanálisis o medición de sus niveles de glucosa (azúcar en sangre) sobretodo en caso de llevar medicamentos que puedan ocasionar bajadas de azúcar.
- Estos análisis permitirán saber las variaciones de su nivel glucosa y ajustar el tratamiento.
- Cada 6m se realizará una analítica para ver su promedio de azúcar (HbA1c)
- Realizar una vez al año el control Fondo de ojo, electrocardiograma, exploración pulsos y sensibilidad pies.
- Control de peso de manera regular
- Acuda a todas las visitas con su equipo médico programadas.



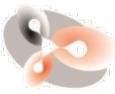


8. ¿Cómo debo controlar mi peso?



8. ¿Cómo debo controlar mi peso?

- ❑ Recuerde que el objetivo de perder peso en caso de obesidad es disminuir el porcentaje de grasa corporal con la mínima pérdida de masa muscular.
- ❑ Mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida
- ❑ Disminuir las patologías asociadas.
- ❑ Una vez alcanzado el objetivo de peso es clave su mantenimiento a a largo plazo.
- ❑ Controle y lleve un registro de su peso una vez a la semana o cada 15d. Intente pesarse a la misma hora.
- ❑ El peso puede fluctuar hasta 1,5kg dependiendo de múltiples factores.
- ❑ Si observa una tendencia a recuperar el peso perdido analice las causas y elabore un plan de actuación.

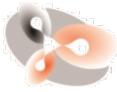


¡Muchas gracias!



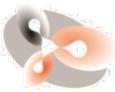
Sociedad Española
de
Endocrinología y Nutrición

GOOSEEN



Atención

- Este material educativo se ha diseñado con el objetivo de aumentar su conscientito sobre la obesidad y su relación con la diabetes mellitus así como las complicaciones que esta presenta.
- Si usted tiene dudas con los materiales presentados consulte con su Medico de Atención primaria o Especialista de Endocrinología y Nutrición .
- El conocimiento de la enfermedad por parte del paciente mejora el control de la misma y su calidad de vida.



Enlaces de interés

- Dietas para pacientes obesos <https://www.ienva.org/es/dietas-por-calorías>
- Dietas para controlar el colesterol <https://www.ienva.org/es/dietas-metabólicas>
- Dietas para controlar la tensión arterial <https://www.ienva.org/es/dietas-metabólicas>
- Dietas para pacientes diabéticos <https://www.ienva.org/es/dietas-metabólicas>
- Videos para seguir una dieta hipocalórica
<https://www.ienva.org/es/videos-con-dietas-saludables>
- Videos para realizar ejercicio <https://www.ienva.org/es/videos-ejercicio-saludable>
- Calculadora de dietas para control de ingesta y revisión de alimentos
<https://calcdieta.ienva.org/?lang=es>