



AULA VIRTUAL

3. CONVIVE



Sociedad Española
de
Endocrinología y Nutrición



Autores

□ Dr Manuel Gargallo Fernández

Departamento de Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario Fundacion Jimenez Diaz. Madrid

□ Dr Martín López de la Torre

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada



- ❑ Las personas con DM2 van a convivir a lo largo de la vida con esa DM2 y, para el correcto control de esta enfermedad es fundamental adoptar una serie de medias, mas allá de seguir el tratamiento farmacológico.
- ❑ Ademas están expuestas a una serie de riesgos potenciales que no siempre van a poder solucionar por si mismos
- ❑ Por todo lo anterior es fundamental que el entorno personal-familiar de las personas con DM2 apoyen y contribuyan a este control y conozca las situaciones de riesgo que les pueden surgir así como la forma de solucionarlos
- ❑ En este apartado se exponen estos aspectos



Índice

1. Modificación de estilo de vida
 - Dieta
 - Ejercicio
2. Abandono de tabaquismo
3. Prevención de hipoglucemia
4. Normalizar la enfermedad
5. Participar en actividades de asociaciones



1 Modificaciones de estilo de vida



Modificación de estilo de vida: Dieta



- Puesto que, como se ha dicho, la mayoría de las personas con DM2 presentan obesidad, es muy importante una significativa modificación de hábitos dietéticos que siempre es difícil
- Procurar la adopción en el entorno familiar de un patrón de dieta mediterránea y sin excesos calóricos
- Limitar la presencia en el hogar de productos procesados, bebidas azucaradas, dulces, etc



Modificación de estilo de vida: Ejercicio

- ❑ Es muy importante que si la persona con DM realizaba previamente algun tipo de deporte, no lo abandone. Hay asociaciones de deportistas no profesionales con DM (Team-One) que pueden ser un gran apoyo
- ❑ Es el momento ideal de iniciar algun tipo de actividad fisica que puede ayudar a combatir una posible obesidad acompañante. Además, en personas en tratamiento con aGLP-1, la realizacion de ejercicios de fuerza es obligada para conserver la masa muscular
 - ❑En este sentido, la major motivación de la persona con DM para involucrarse en estas acividades sera el que tambien participen personas de su entorno





2. Abandono de tabaquismo



Abandono de tabaquismo



- ❑ Restricción del tabaquismo en torno a la persona con diabetes y favoreciendo y animándolo al abandono del mismo si fuera fumador
- ❑ Puede ser una magnífica oportunidad para que personas de su entorno que sean fumadores también decidan abandonarlo
- ❑ En Atención Primaria existen programas y tratamientos que apoyan el abandono del tabaquismo



3. Prevención de hipoglucemias



Prevención de hipoglucemia (I)

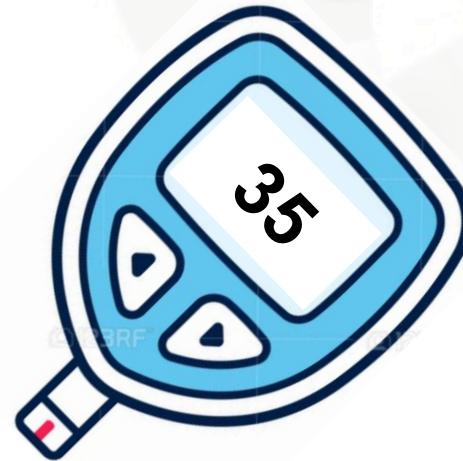


- Dentro de los farmacos que se emplean en el tratamiento de la DM2, algunos pueden disminuir los niveles de glucosa por debajo de lo normal, originando lo que llamamos hipoglucemias

- Estos farmacos serian, o bien la insulina o los llamados secretagogos (Sulfonilureas y Repaglinida) cada menos empleados. Los pacientes con estos tratamientos estarían en riesgo de sufrir hipoglucemias



Prevención de hipoglucemia (II)



- La hipoglucemia se define como unos niveles de glucosa en sangre inferiores a 70, Si son menores de 70 pero mayores de 53 seria hipoglucemia de nivel 1, y si son inferiores a 54 seria de nivel 2. Además existe la hipoglucemia grave o nivel 3 en la que el paciente con DM2 pierde el conocimiento y es incapaz de resolver el problema por si mismo

- En los casos de hipoglucemia nivel 3 o grave es muy importante que el entorno personal del paciente con DM2 sepa como detectar y manejar esta emergencia



Prevención de hipoglucemia (III): Detección y manejo por parte del entorno personal

- Como se sospecha?
- Medidas a adoptar
 - A corto plazo
 - A largo plazo

(Ver modulo CONVIVE del capítulo
“Controlando la Diabetes para proteger el corazón”)

[Controlando la diabetes para proteger el corazón. | Aula Diabetes |](#)
[Aula virtual | Pacientes | SEEN | Sociedad Española de](#)
[Endocrinología y Nutrición](#)



4. Normalización de la DM



Normalización de la DM

- Evitar de todas formas que la persona que vive con DM2 se sienta “diferente”



- Para ello

- Vigilar posibles discriminaciones laborales, salvo limitaciones que estén tipificadas legalmente
- Mantener todos los hábitos de vida que se tuvieran previamente al dg siempre y cuando sean saludables
- Involucrar a la persona con DM en todos los proyectos y actividades en las que participen gente de su entorno (actividades deportivas, culturales, viajes, etc)



5. Participar en actividades de asociaciones



1. Participar en actividades de asociaciones

- ☐ El que familiares directos, además de la persona con DM2, participe en reuniones de asociaciones o sesiones educativas grupales contribuye a intercambiar experiencias, adquirir conocimiento sobre distintas eventualidades



- ☐ Además el socializar con otras personas con DM2 de muy diferente situación, profesión, actividad, etc permitirá comprobar que presentar una DM no es algo excepcional ni limitante y tanto la persona con DM como su familia se sentirán mas arropados



¡Muchas gracias!