



AULA VIRTUAL

Me acaban de diagnosticar diabetes tipo 2

La Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es la forma mas frecuente de Diabetes mellitus (DM). Mas propio de personas mayores y excepcional en la infancia o adolescencia. El 10,5 % de la población adulta mundial de 20-79 años presenta DM, en España en 2012 el estudio Diabete@es lo situaba en el 14 % (90 % de ellos serian DM2).

Qué predispone	Cómo se diagnostica:	Consecuencias de mal control:
<ul style="list-style-type: none"> Familiares con DM Obesidad Sedentarismo Tabaquismo Alto peso al nacimiento Malos hábitos de alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> Analítica de sangre (HbA1c > 6,5 % o Glucemia > 125 mg/dl) Sobrecarga glucosa: A las 2 hs > 200 mg/dl 	<ul style="list-style-type: none"> Alteraciones visuales Mal funcionamiento renal Mala circulación en piernas Dolores y acorchamiento en extremidades Infarto miocardio – Fallo cardiaco Hígado graso – Cirrosis Osteoporosis – Fracturas Problemas respiratorios Perdida de fuerza muscular Demencia

OBJETIVOS

- Autocontrol de glucemia capilar o intersticial
- Control glucémico: HbA1C menor del 7%
- Control lipídico: LDLc menor de 100mg/dl
- Control tensional: TA menor de 140 / 90 mmHg
- Albuminuria menor de 30 mg/dl
- No fumar
- Peso corporal: IMC menor de 25 Kg/m²

TRATAMIENTO

DIETA

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aconsejar



Evitar



Hidratos de carbono



Bajo índice glucémico: Verduras, frutas, cereales integrales, legumbres

Alto índice glucémico: Dulces, refrescos, cereales azucarados, azúcar (blanco/moreno), caramelos, zumos

Grasas



Aceite oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, pescado azul, huevos (no beneficio CV al limitar consumo)

Grasas saturadas. <7%; Grasas trans <1%, Colesterol <300 mg/día

Proteínas



Vegetal: legumbres, soja, quinoa, frutos secos...
Animal: pescado, marisco, huevos (hasta 12/semana), lácteos (valorar desnatados); Carnes grasas. Favorecer carnes magras

↓ proteínas en insuficiencia renal moderada (FGe 30-60 ml/min/1.73m², 0.8 gramos/kg/día), en terapia renal sustitutiva 1-1.2 gramos/kg/día

Micronutrientes/fibra



Frutas y verduras cada día
No suplementar salvo déficits comprobados

Fruta en zumo (zumos industriales)

Alcohol



↑ aporte calórico
↑ hipoglucemia
<15 gr en ♀ (1 UBE)
< 30 gr ♂ (2 UBE)

EJERCICIO

150 minutos/semana, mínimo 3 días/semana^B
Ejercicio moderado, **combinar ejercicio aeróbico y de fuerza** a días alternos^B
Progresión: ↑ frecuencia → ↑ duración → ↑ intensidad



FÁRMACOS

Tratamientos orales

- Metformina
- iSGLT2, glitazonas o glucosúricos
- iDPP4 o gliptinas
- Otros

Tratamientos inyectados

- aGLP1, aGLP1/GIP (-tides)
- Insulina

ENLACES

- <https://www.seen.es/informacion-sobre-enfermedades/diabetes>
- <https://www.fedesp.es/portal/portada/>
- <https://www.escueladepacientes.es/mi-enfermedad/diabetes>



SEEN



APOYO DEL ENTORNO



- Modificación de estilo de vida
 - Dieta
 - Ejercicio
 - Abandono de tabaquismo
- Prevención de hipoglucemia
- Normalizar la enfermedad
- Participar en actividades de asociaciones

Información ampliada en el módulo del Aula Virtual

Si quieres saber más sobre DIABETES, tienes la información completa (y muchas cosas más) en <https://www.seen.es/aula-virtual-previa>



SEEN
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición



@diabetesSEEN

@sociedad SEEN
@TuendocrinoSEEN