



# 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 serían DM2).

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

### ENLACES

<https://www.seen.es/informacion-sobre-enfermedades/diabetes>



<https://www.fedesp.es/portal/portada/>



<https://www.escueladepacientes.es/mi-enfermedad/diabetes>



### APOYO DEL ENTORNO EN:



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

## Me acaban de diagnosticar diabetes tipo 2

### TRATAMIENTO

#### OBJETIVOS

- Autocontrol de glucemia capilar o intersticial
- Control glucémico: HbA1C menor del 7%
- Control lipídico: LDLc menor de 100
- Control tensional: TA menor de 140 / 90 mmHg
- Albuminuria menor de 30 mg/dl
- No fumar
- Peso corporal: IMC menor de 25 Kg/m<sup>2</sup>

#### DIETA

<b>Aconsejar</b>	<b>Hidratos de carbono</b>	<b>Grasas</b>
	<b>Bajo índice glucémico:</b> Vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres	Aceite oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, pescado azul, huevos (no beneficio CV al limitar consumo)
	<b>Alto índice glucémico:</b> Dulces, refrescos, cereales de desayuno, azúcar (blanco/moreno), caramelos zumos	Grasas saturadas, <1% Grasas trans <1%, Colesterol <300 mg/día
	<b>Proteínas</b>	<b>Alcohol</b>
	<b>Vegetal:</b> legumbres, soja, quinoa, frutos secos... <b>Animal:</b> pescado, marisco, huevos (hasta 12/semana), lácteos (valorar desnatados); Carnes grasas. Favorecer carnes magras ↓ proteínas en insuficiencia renal moderada (FGe 30-60 ml/min/1.73m <sup>2</sup> , 0,8 gramos/kg/día), en terapia renal sustitutiva 1-1,2 gramos/kg/día	Frutas y verduras cada día No suplementar salvo déficits comprobados ↑ aporte calórico ↑ hipoglucemias <15 gr en ♀ (1 UBE) < 30 gr ♂ (2 UBE)

### FÁRMACOS

#### Tratamientos orales

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

#### Tratamientos inyectados

- No insulínicos: aGLP1, aGLP1/GIP (-tides)
- Insulina

### EJERCICIO

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



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



@diabetesSEEN  
@sociedad SEEN  
@TuendocrinioSEEN