



# 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)

### 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

**Aconsejar**

**Hidratos de carbono**

**Bajo índice glucémico:** Vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres

**Evitar**

**Alto índice glucémico:** Dulces, refrescos, cereales de desayuno, 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 <300mg/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/1.73m<sup>2</sup>, 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)

#### 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<sup>a</sup>  
Ejercicio moderado, **combinar ejercicio aeróbico y de fuerza** a días alternos<sup>b</sup>  
Progresión: ↑ frecuencia → ↑ duración → ↑ intensidad



### 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 hipoglucemia
- ☐ Normalizar la enfermedad
- ☐ Participar en actividades de asociaciones

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



@diabetesSEEN

@sociedad SEEN  
@TuendocrinoSEEN