

Que la diabetes no decida por ti

Todo lo que necesitas saber para que el control de la diabetes esté en tus manos



1 ¿Qué es la diabetes mellitus tipo 2?



La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad endocrino-metabólica crónica, que se caracteriza por la presencia de una **cantidad elevada de azúcar en sangre** como consecuencia de la falta de **insulina** o el mal funcionamiento de dicha hormona¹

La prevalencia de la diabetes en España es del 14,8%, lo que implica que unos 5,1 millones de personas viven con esta enfermedad. Esto la convierte en la **segunda tasa más alta de Europa** y supone un aumento del 42% desde el 2019²

¿Sabías qué...?

Casi un tercio (30,3%) de las personas que viven con diabetes en España **no están diagnosticadas**². Cuando la diabetes no se detecta o no se trata adecuadamente, puede **causar complicaciones graves y potencialmente mortales que reducen drásticamente la calidad de vida**²

2 ¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

Los factores de riesgo asociados al desarrollo de DM2 son, principalmente:^{1,3,4}



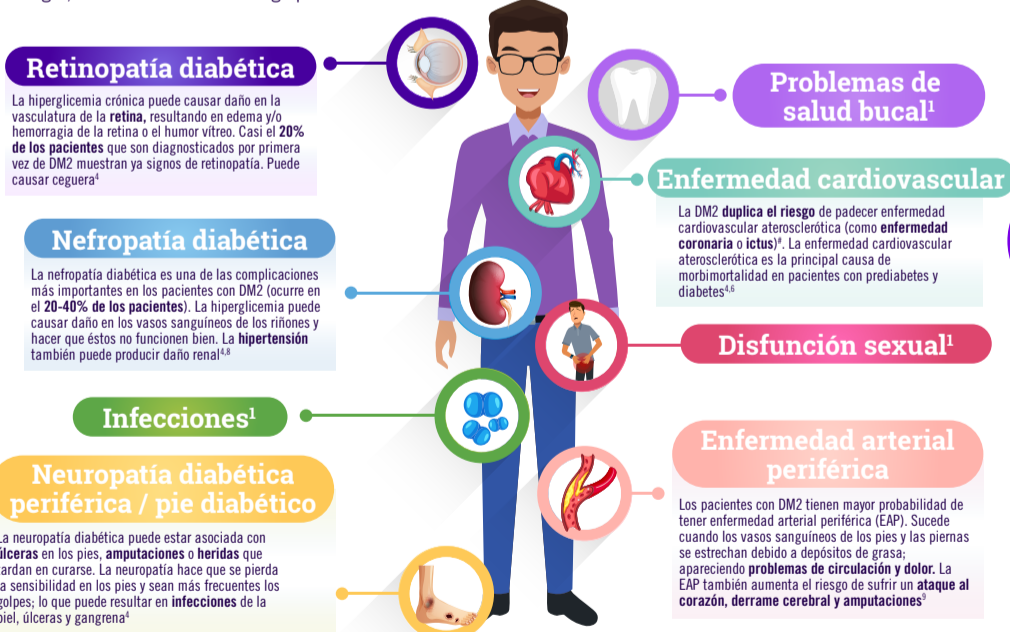
¿Por qué es tan importante cuidar la diabetes?

La prediabetes y la diabetes conllevan un aumento del riesgo cardiovascular⁵

Más del 90% de los pacientes con DM2 en España son considerados de alto o muy alto riesgo cardiovascular, por eso es muy importante la prevención^{6,7}

Posibles consecuencias de la DM2

La DM2 puede presentar graves complicaciones si no se mantiene un adecuado control de los niveles de azúcar en sangre, tanto a corto como a largo plazo¹



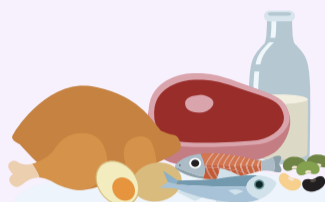
¿CÁNCER? Estudios epidemiológicos han demostrado que la DM2 podría aumentar el riesgo de cáncer (como el cáncer colorrectal, de mama, de vejiga, hepático o renal)⁴

Si se controla globalmente la DM2 y todos los factores de riesgo cardiovascular, el riesgo cardiovascular se iguala al de la población general no diabética¹⁰

3 ¿Cómo cuido mi diabetes para prevenir sus complicaciones?

4 consejos para tomar el control

Come sano



Convivir con la DM2 conlleva controlar la alimentación. Una alimentación adecuada es uno de los pilares para el buen control de la enfermedad¹

La **dieta mediterránea** es la más recomendada:¹¹ come frutas, verduras, cereales integrales, proteínas, lácteos descremados o bajos en grasa y evita alimentos fritos, grasos, con mucha sal, los dulces, las bebidas azucaradas y el alcohol

El objetivo es tener bajo control los niveles de azúcar en sangre, evitando que se eleven demasiado, pero también que bajen en exceso. Consumir más azúcar e hidratos de carbono de lo permitido puede provocar una hiperglicemia⁸, pero no consumir los suficientes puede producir la situación contraria, una hipoglucemia¹¹

Haz ejercicio a diario



Practicar ejercicio físico de forma habitual sirve para prevenir y controlar la DM2, ya que mejora la sensibilidad del organismo a la insulina y el gasto calórico evita el sobrepeso.¹ Además, evita las complicaciones asociadas y previene en un 40% la mortalidad¹²

Para perder peso hay que **reducir al menos 500 Kcal la ingesta diaria**¹³

Es aconsejable realizar **actividades físicas aeróbicas**, como correr, nadar, montar en bicicleta, o practicar deportes como fútbol, que son los que más glucosa consumen. También es bueno realizar **ejercicios de fuerza** para mejorar la resistencia muscular, como las pesas o las máquinas de gimnasio¹

En general, se recomienda, como mínimo, hacer **30 minutos de ejercicio todos los días** y no pasar más de 30 minutos sentado sin levantarse. Hay que intentar dar más de **10.000 pasos al día** y tener como objetivo llegar a **150 minutos de ejercicio por semana**¹²

Maneja los factores de riesgo

Se deben controlar todos los factores de riesgo cardiovascular:¹³

- Tensión arterial: 130/80 mmHg
- Colesterol LDL (colesterol "malo"): 55 mg/dl
- Diabetes: hemoglobina glicosilada (HbA1c) 6,5-7% (según pacientes)
- Glicemia en ayunas (antes de las comidas): 70-130 mg/dl
- Glicemia postprandial (después de las comidas): 180 mg/dl
- Tabaquismo: no fumar

Se deben realizar **controles periódicos de la salud**: al menos 1 vez al año, se debe realizar una revisión completa¹

Llevar un **seguimiento** del estado de salud puede ayudar a mantener bajo control los niveles de azúcar en la sangre, así como p.ej., la tensión arterial o el colesterol, y tomar las medidas oportunas en caso de que se detecten desviaciones¹

Toma la medicación pautada



El tratamiento de la DM2 no está destinado a su curación, ya que no es posible, sino a **evitar que tenga consecuencias a largo plazo en la salud**. El control de los niveles de azúcar en la sangre evitará, por un lado, las crisis de hiperglicemia o hipoglucemia y, por otro, una situación de hiperglicemia crónica que genere otras complicaciones (como p.ej., pie diabético, retinopatías o enfermedad renal)¹

Existen muchos fármacos que pueden mejorar el pronóstico de la enfermedad: **consulta con tu médico** los mejores tratamientos

Toma todos los días la medicación pautada

Mantén un buen diálogo con tu médico. Esto es fundamental para poder manejar correctamente la enfermedad

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el mejor tratamiento para la DM2 es la prevención y el control¹⁴

4 ¿Cómo puedo saber mi riesgo de padecer DM2?



La Federación Internacional de Diabetes (FID) ha creado un recurso online para evaluar el riesgo de diabetes, que tiene como objetivo **predecir el riesgo individual de desarrollar DM2 en los próximos 10 años**¹⁵

La evaluación está basada en el Cuestionario FINDRISC, desarrollado originalmente por investigadores finlandeses

... ¿y cómo accedo?

Puedes acceder a la herramienta TEST2PREVENT escaneando el código QR. Se trata de un test con 8 sencillas preguntas que solo te llevará 2 minutos completar¹⁵

¿A qué esperas para conocer tu riesgo de desarrollar DM2?



ESCANÉAME

PATROCINADO POR:

sanofi

CON LA COLABORACIÓN DE:



#Toma el control



#elige cuidante

*Algunas personas tienen alterados sus niveles de glucosa en sangre pero no llegan a rebasar los umbrales diagnósticos de la diabetes, lo que se conoce como "prediabetes". A estas personas puede serles diagnosticada una glucosa en ayuno alterada o bien una tolerancia a la glucosa alterada. No todas las personas con prediabetes terminan desarrollando una diabetes tipo 2, pero tienen mayores probabilidades que las personas con unos niveles de glucosa en sangre normales. **Dislipemia: incremento de grasa en la sangre. †Hiperglicemia: altos niveles de azúcar en sangre. ‡Hipoglucemia: bajos niveles de azúcar en sangre. ††Enfermedad cardiovascular aterosclerótica: acumulación de grasa en las paredes de las arterias.
DM2: diabetes mellitus tipo 2; EAP: enfermedad arterial periférica; FID: Federación Internacional de Diabetes; OMS: Organización Mundial de la Salud.
Referencias: 1. Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Conoce qué es, su diagnóstico y todos los pasos a seguir para detectarlo. Disponible en: <https://www.fedesp.es/portal/diabetes/#tipos-diabetes>. Último acceso: julio de 2024. 2. Sociedad Española de Diabetes (SED). España es el segundo país con mayor prevalencia de diabetes de Europa. Disponible en: <https://www.sediabetes.org/comunicacion/sala-de-prensa/espana-es-el-segundo-pais-con-mayor-prevalencia-de-diabetes-de-europa/#:~:text=La%20prevalencia%20de%20la%20diabetes,asa%20m%C3%A1s%20alta%20de%20Europa>. Último acceso: julio de 2024. 3. Fletcher B, et al. Risk Factors for Type 2 Diabetes Mellitus. J Cardiovasc Nurs. 2002;16(2):17-23. 4. Wu Y, et al. Risk factors contributing to type 2 diabetes and recent advances in the treatment and prevention. Int J Med Sci. 2014;11(11):1189-200. 5. American Diabetes Association (ADA). Prevention or delay of type 2 diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care. 2021;44(Suppl. 1):S34-S39. 6. Cosentino F, et al. 2019 ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASD. Eur Heart J. 2020;41(2):255-323. 7. Cebrián-Cuenca A, et al. Half of patients with type 2 diabetes mellitus are at very high cardiovascular risk according to the ESC/CARD categories: data from a large Mediterranean population. Eur J Prev Cardiol. 2022;28(18):e32-e34. 8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH). La enfermedad de los riñones causada por la diabetes. 2017. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/riñones>. Último acceso: julio de 2024. 9. American Diabetes Association (ADA). Todo acerca de la enfermedad arterial periférica. 2009. Disponible en: https://professional.diabetes.org/sites/default/files/2024-03/TODO_acerca_de_la_enfermedad_arterial_periferica.pdf. Último acceso: julio de 2024. 10. Rawshani A, et al. Risk Factors, Mortality, and Cardiovascular Outcomes in Patients with Type 2 Diabetes. N Engl J Med. 2018;379(7):633-644. 11. Estruch R, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med. 2018;378(25):e34. 12. Sjolberg, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. 13. Castro A, et al. Abordaje integral del paciente con diabetes mellitus tipo 2 y enfermedad cardiovascular o de muy alto riesgo cardiovascular. REC CardioClinics. 2019;54:183-92. 14. Organización Mundial de la Salud (OMS). Diabetes. 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. Último acceso: julio de 2024. 15. Federación Internacional de Diabetes. Test2prevent: Conozca su riesgo de diabetes tipo 2. Disponible en: <https://worldidiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/test2prevent/>. Último acceso: julio 2024.