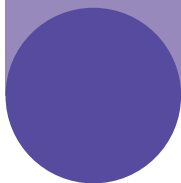


x x x x

sanofi

+



+



+

CLAVES PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

El control de la glucemia y del
colesterol son claves para
prevenir complicaciones
cardiovasculares

+

x x x x



ABORDANDO LA DIABETES TIPO 2



Dra. Sara Artola
Médico de familia y miembro de la Red GDPS.

La Dra. Sara Artola nos ofrece una **visión completa sobre la diabetes tipo 2**, la enfermedad metabólica más común en la actualidad.

La diabetes tipo 2 se caracteriza por niveles elevados de glucosa en sangre. Requiere un enfoque integral que combine **educación, seguimiento a largo plazo y el uso de herramientas terapéuticas adecuadas**. Los avances en tecnología y la colaboración entre pacientes y profesionales de la salud pueden marcar la diferencia en el **manejo exitoso** de esta enfermedad crónica.

Entrevista completa aquí.



Superando mitos y falsas creencias

Existen muchos mitos y falsas creencias sobre la diabetes que pueden generar miedo y **desinformación**.

Es fundamental que las personas que viven con la diabetes **se informen adecuadamente** y confíen en las recomendaciones de su equipo sanitario.



Importancia del control metabólico

El **control adecuado de la glucosa en sangre** es crucial para prevenir complicaciones a largo plazo en órganos como el corazón, el cerebro, los riñones y los vasos sanguíneos.



Establecer este control **desde el momento del diagnóstico** es fundamental para reducir el riesgo de complicaciones graves en el futuro.

Objetivos de hemoglobina glicosilada (HbA1c) según características del paciente con diabetes (DM):

EDAD	Duración de la DM y estado de salud	Objetivo de HbA1c
≤ 65 años	Sin complicaciones o comorbilidades graves	< 7,0%
	> 15 años de evolución sin complicaciones o comorbilidades graves	< 8,0%
66-75 años	≤ 15 años de evolución sin complicaciones o comorbilidades graves	< 7,0%
	> 15 años de evolución sin complicaciones o comorbilidades graves	7,0 - 8,0%
	Con complicaciones o comorbilidades graves	< 8,5%
> 75 años	Cualquier condición	< 8,5%

Adaptado de:

Mata Cases M, et al. Actualización de 2020 del algoritmo de tratamiento de la hiperglucemia en la diabetes tipo 2 de la redGDPS. Diabetes Práctica 2020;11(02):41-76

LA DIABETES TIPO 2 Y SU IMPACTO EN LA SALUD CARDIOVASCULAR



Dr. Miguel Brito
Médico especialista en endocrinología y nutrición del hospital Puerta de Hierro de Majadahonda.

Entrevista completa aquí.



El doctor Miguel Brito asegura que el riesgo cardiovascular en pacientes con diabetes tipo 2 se ve **altamente incrementado** debido a niveles elevados de glucosa en sangre, colesterol alto, hipertensión y tabaquismo.

La diabetes es una enfermedad crónica que causa lesiones en los vasos sanguíneos (ateroesclerosis) y provoca problemas en el corazón, el cerebro o las extremidades. En personas con diabetes, esta **repercusión a nivel cardiovascular** produce una mortalidad y morbilidad entre 2 y 4 veces superior a la que se observa en personas sin diabetes.

Es imprescindible controlar los niveles de colesterol LDL, y para las personas con diabetes la recomendación siempre es **cuanto más bajo mejor** y cuanto antes se baje mejor.

Mitos y realidades

Existen **mitos en torno a la diabetes tipo 2** y su relación con la salud cardiovascular. Por ejemplo, se cree erróneamente que los infartos son menos graves en pacientes con diabetes, cuando en realidad presentan un mayor riesgo de complicaciones.



Es **importante desmitificar estas creencias** para una mejor comprensión de la condición y su manejo.

En personas con diabetes, los ataques cardíacos a menudo no causan síntomas claros (menor capacidad para sentir dolor), lo que retrasa su detección y tratamiento. Además, las obstrucciones en las arterias del corazón suelen ser más graves en personas con diabetes.

Toma de conciencia

Es fundamental que las personas diagnosticadas con diabetes tipo 2 comprendan **la importancia de controlar su condición y adoptar medidas para prevenir complicaciones** como cambios en la dieta, ejercicio regular y una óptima adherencia al tratamiento indicado por su médico.



Objetivo terapéutico del nivel de colesterol LDL en función del riesgo de cada paciente:

Riesgo CV del Paciente con DM	Definición	Objetivo lipídico
Moderado	Pacientes jóvenes (DM1 < 35 años; DM2 < 50 años) con DM con menos de 10 años de duración sin otros factores de riesgo.	< 100 mg/dl colesterol LDL
Alto	Factores de riesgo individuales muy elevados como: -Colesterol total >310 mg /dl -Colesterol LDL >190 mg /dl -Presión Arterial ≥180 /110 mmHg Hipercolesterolemia familiar sin otros factores de riesgo. Enfermedad renal crónica moderada. DM sin complicaciones; DM de al menos 10 años de duración u otro factor de riesgo adicional.	< 70 mg/dl colesterol LDL
Muy alto	Enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECVAS). Hipercolesterolemia familiar con ECVAS u otro factor de riesgo mayor. Enfermedad renal crónica grave. DM con complicaciones; DM con más de 3 factores de riesgo; DM1 de inicio temprano (>20 años de duración).	< 55 mg/dl colesterol LDL

CV: cardiovascular; DM: diabetes mellitus; DM1: diabetes de tipo 1; DM2: diabetes de tipo 2

Adaptado de:
2. F. Mach et al. / Rev Esp Cardiol. 2020;73(5):403.e1-403.e70

LA GESTIÓN EMOCIONAL EN LA DIABETES TIPO 2



Jorge Hinojosa.
Gerente de la Asociación Diabetes Madrid y persona con diabetes tipo 2.

VIVIR CON DIABETES TIPO 2

Iñaki Lorente.
Psicólogo especializado en diabetes.



Jorge Hinojosa comparte su experiencia reciente tras recibir el **diagnóstico de diabetes tipo 2**. A través de su relato, exploramos los desafíos, las reflexiones y los cambios que ha experimentado desde el momento de su diagnóstico hasta su visión del futuro.

Su testimonio destaca la importancia del **compromiso personal, la prevención y el apoyo de la asociación de pacientes** en la gestión de la enfermedad.

Entrevista completa aquí.



Entrevista completa aquí.



La diabetes tipo 2 es una condición de salud que requiere un **enfoque integral**, no solo desde el punto de vista médico, sino también emocional.

En la entrevista con Iñaki Lorente se profundiza en la **gestión emocional** de las personas con diabetes tipo 2 y cómo enfrentan los **desafíos emocionales** asociados con su condición.

El impacto del diagnóstico

Sorpresa y resignación son los sentimientos que Jorge tuvo en el momento del diagnóstico. A pesar de su experiencia en la Asociación de Diabetes Madrid, donde era consciente de las estadísticas alarmantes sobre la enfermedad.



Jorge confirma un segundo diagnóstico, esta vez relacionado con problemas cardiovasculares, lo que le hizo comprender mejor **la importancia de la prevención, la detección temprana y el control riguroso de su diabetes para evitar complicaciones graves.**

Cambios en el estilo de vida

Su decisión ha sido la de aplicar un **estilo de vida más saludable**, incluida la pérdida de peso, una dieta mejorada, seguir el tratamiento indicado por su médico y un mayor compromiso con el ejercicio físico. A pesar de los desafíos, Jorge mira hacia el futuro con **optimismo y determinación.**



Cómo afrontar el diagnóstico

El diagnóstico de diabetes tipo 2 puede desencadenar una variedad de emociones, desde miedo y tristeza hasta ansiedad y culpa. Para afrontarlas es crucial adoptar **estrategias efectivas de manejo emocional.**

- Afrontar la enfermedad de frente y buscar **ayuda profesional.**
- No subestimar el impacto emocional y buscar **apoyo emocional de familiares y amigos.**
- Aprender a cambiar **hábitos de vida** de manera gradual y realista.
- Evitar el sentimiento de culpa y enfocarse en el **autocuidado** y la **adaptación positiva** a la situación.



La familia

El papel de la familia y los seres queridos es fundamental en el manejo emocional de la diabetes tipo 2. Sin embargo, es importante **establecer límites para evitar la sobreprotección y mantener una relación saludable.**

- No convertirse en el "brazo ejecutor"** del médico en el hogar.
- Promover una **comunicación abierta y honesta** sobre las necesidades y expectativas.
- Evitar la infantilización de la persona con diabetes y mantener la relación en un **nivel equilibrado.**




sanofi



+D2

MEJORANDO LA
VIDA DE PERSONAS CON
DIABETES TIPO 2



La información médica aquí contenida se proporciona solamente a efectos de formación general. Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información en relación a la salud. Te recomendamos que consultes a un profesional sanitario si tienes dudas acerca de tu salud o tratamiento.