

¿Qué es la diabetes y cómo tienes que cuidarte?

¿Qué significa ser diabético?



• Tú eres diabético

Eso significa que la cantidad de azúcar que tiene tu sangre es más alta de lo normal. El tipo más importante de azúcar se llama **glucosa**. La cantidad de azúcar de la sangre se llama "glucemia". El nivel normal de la glucemia está entre 70 y 125 mg/dl.

• ¿Para qué sirve el azúcar de la sangre?

El azúcar, **glucosa**, es la fuente de energía para el cerebro, los músculos, el hígado y otros tejidos. Es como la gasolina de un coche. El azúcar se encuentra en la mayoría de los alimentos que tomas junto con las proteínas y las grasas, pero la proporción es diferente según el alimento.

• ¿Por qué eres diabético?



Porque el azúcar que tomas con los alimentos no es utilizado por los tejidos y se acumula en la sangre. Para que el azúcar pueda utilizarse en los tejidos es necesaria la acción de una hormona que se llama **insulina** y que fabrica un órgano que se llama **páncreas**. La insulina es la llave que abre la puerta de entrada de glucosa (azúcar) a los tejidos y así pueda utilizarse como fuente de energía.

• ¿Por qué tienes más azúcar en sangre de lo normal?

La diabetes tipo 2 se produce por 2 causas:

- **Porque los tejidos no reaccionan a la insulina y no dejan entrar la glucosa.** Por tanto la glucosa sigue en la sangre, es decir se eleva la glucemia. Esto hace que el páncreas tenga que fabricar más insulina para conseguir que la glucosa entre en los tejidos.
- **El páncreas al cabo de un tiempo se cansa y deja de fabricar insulina** y, por tanto, tampoco puede entrar la glucosa en los tejidos.

• ¿Cómo puedes notar que eres diabético?

Al principio no lo puedes notar, pero si el azúcar está muy alto puede que notes más hambre, más sed o que orinas más. Si el azúcar sigue alto durante mucho tiempo pueden aparecer problemas de salud importantes.

¿Cómo debes cuidar tu diabetes y qué te puede pasar?

• ¿Qué te puede pasar?

Un nivel alto de azúcar en la sangre durante tiempo hace que tu organismo no funcione bien, puede taponar las arterias que llevan la sangre y lesionar los nervios. Todo esto se nota en muchos sitios del cuerpo. Los más frecuentes son:



- **Corazón:** el corazón pierde fuerza o, incluso, si se tapan las arterias puedes tener un infarto.
- **Cerebro:** si se tapan las arterias puedes tener una embolia.
- **Piernas y pies:** al taparse las arterias, no pasa la sangre y puede que te duelan al caminar, se infecten las heridas e incluso que tengan que amputar (cortar). Por ello es muy importante que tengas los pies limpios y muy cuidados. Necesitas mirarlos cada día para ver si tienes alguna herida.
- **Nervios:** puedes notar sensaciones extrañas, no notar algunas partes del cuerpo (como si fueran de corcho) o que te duelan mucho con sólo tocarlas.
- **Ojo:** afecta a las pequeñas arterias del ojo y puedes acabar teniendo ceguera.
- **Riñón:** puede dejar de funcionar.



Pero todas estas complicaciones se pueden evitar. Estos problemas se producen cuando la glucemia está mal controlada durante años y se tienen otros factores de riesgo como la presión alta o fumar.



Si no consigues bajar el nivel de tu glucemia (el nivel de azúcar) puedes tener problemas de salud importantes, aunque no notes nada.

• ¿Cómo lo puedes evitar?

Es muy importante que ayudes a tu médico a controlar bien la diabetes. Para ello:

- **Come los alimentos adecuados.** Después te explicamos cuáles.
- **Haz ejercicio físico cada día.** Después te explicamos más.
- **Toma todos los días los medicamentos como te lo han dicho tu médico o enfermera,** si es que te han dado pastillas o insulina pinchada para bajar la glucemia.
- **Controla otras cosas que aumentan las complicaciones de la diabetes:**
 - **Controla la presión arterial,** la presión de la sangre.
 - **Controla el colesterol,** el nivel de grasas de la sangre.
 - **No fumes.**
- **Ve a tu centro de salud cada 3-6 meses** para que te vayan controlando, puedan ver cómo tienes la presión arterial y los niveles de azúcar y colesterol (mirarán tu sangre en un análisis). También comprobarán cómo y cuándo te tomas los medicamentos.



¿Qué cosas puedes comer?

Puedes y debes comer de todo pero vigila la cantidad. La mejor bebida es el agua.

Si recibes tratamiento con insulina o con pastillas, sigue siempre las recomendaciones de tu médico o enfermera.



• Si te sobra peso

Debes eliminar el peso que te sobra. Intenta comer menos hasta alcanzar tu peso adecuado. Intenta distribuir la comida en varias veces a lo largo del día.

• Azúcares, grasas y verduras

Los azúcares son imprescindibles para que tu cuerpo funcione bien, por tanto, no debes eliminarlos de tu alimentación.



- Evita el azúcar, la miel, dulces y pasteles, golosinas, bebidas con azúcar (refrescos y similares) y helados.
- Puedes tomar bebidas light.
- Come poco pan o similares.
- No comas mucha fruta.
- No abuses de los "alimentos para diabéticos". No llevan glucosa, pero tienen otros azúcares.
- Evita las grasas de origen animal.
- Come algo de verdura cruda en cada comida principal: lechuga, tomate, apio, col, cebolla, etc.

• Alimentos cocinados



- Come alimentos a la plancha, al vapor, al horno y hervidos.
- Toma pocos alimentos fritos porque tienen mucha grasa.
- Mejor cocina con aceite de oliva
- No uses aceites quemados. (tapan las arterias y no dejan circular bien la sangre).
- Cocina y come alimentos con poca sal.

• Si estás enfermo

Si algún día estás enfermo y no puedes comer normal, recuerda que debes tomar mucho líquido. No debes suprimir las pastas, el arroz, las patatas o las legumbres. Intenta tomar leche o yogur y fruta.

• ¿Y durante el Ramadán?

Tú puedes no hacer Ramadán. Sabes que los enfermos están exentos del Ramadán, porque si lo haces, la diabetes puede empeorar y corres peligro de complicaciones.

Si a pesar de todo quieres hacerlo, consúltalo con tu médico, porque si no comes durante el día y tomas pastillas para el azúcar o insulina puedes tener una peligrosa bajada del azúcar. Posiblemente sólo podrás tomar algún tipo de pastillas menos potente por la mañana y la noche. Tienes que evitar las bajadas de la glucemia (hipoglucemia) que podrían darte problemas muy serios.



¿Por qué tienes que hacer ejercicio físico?

Cuando haces ejercicio, tu cuerpo consume azúcar y baja tu glucemia. Si lo haces con frecuencia, 4 ó 5 días a la semana, te controlarás mejor, posiblemente necesitarás menos medicamentos y tendrás menos complicaciones.



• ¿Qué tipo de ejercicio debes hacer?

El tipo de ejercicio adecuado para ti, la duración y la intensidad dependen de tu edad, tus características y el tipo de tratamiento que haces. Si dudas pregunta a tu médico o enfermera.

Es mejor el ejercicio físico moderado y prolongado que esfuerzos físicos muy intensos y de corta duración. Mejor bailar o pasear que jugar un partido de fútbol. Un magnífico ejercicio físico para la mayoría de las personas con diabetes es **caminar a paso ligero durante una hora cada día**. También es mejor subir por las escaleras que coger el ascensor.

• ¿Qué cosas debes tener en cuenta al hacer ejercicio físico?

- Intenta hacer ejercicio físico acompañado.
- Si te encuentras mal o te mareas mientras haces ejercicio físico, para y descansa, toma algo dulce y avisa a alguien. Lleva siempre un caramelo, azúcar o bebida azucarada.
- Utiliza calcetines de algodón y zapatillas cómodas antes de cualquier ejercicio.
- No hagas ejercicio si tienes heridas en los pies y avisa a tu médico o enfermera, porque tienes más riesgo de que se infecten.
- Espera 1 ó 2 horas después de la comida para hacer ejercicio.
- Bebe agua durante y después de hacer ejercicio.



¿Por qué tienes que tomar pastillas para controlar la diabetes?

La diabetes tipo 2 se produce porque tu insulina no consigue hacer entrar la glucosa en los tejidos o porque no tienes suficiente insulina. Hay medicamentos para intentar solucionar las 2 cosas.

- Tómate el medicamento como te ha dicho tu médico o enfermera, sino podría ser peligroso.
- Nunca cambies o tomes los medicamentos de otras personas.



• ¿Y si te encuentras bien?

La diabetes no se nota y aunque te encuentres bien, tienes que tomar los medicamentos.

• Son muchas pastillas

Es posible que según la evolución de la diabetes necesites tomar bastantes pastillas cada día. No dejes los medicamentos sin preguntar a tu médico o enfermera.



• ¿Y si las pastillas no te sientan bien?

Algunas pastillas para tratar la diabetes pueden producir a veces una bajada excesiva del azúcar (hipoglucemia). Los síntomas más frecuentes son visión borrosa, temblores, sudores, mareos, hambre, dolor de cabeza, palpitaciones, confusión (no sabes donde estás o lo que estás haciendo). Si notas algo de esto y no puedes pincharte el dedo para mirar el azúcar en ese mismo momento, toma algo de azúcar y acude al médico o enfermera.

Si crees que algunas pastillas no te sientan bien o notas alguna cosa rara, **pregúntale a tu médico o enfermera, pero no dejes el tratamiento sin consultar.**

¿Por qué a ti el médico te ha dicho que debes ponerte insulina?

Necesitas ponerte insulina porque tu cuerpo no fabrica la insulina suficiente para que la glucosa entre en tus tejidos. La insulina tiene que pincharse, porque se destruye en el estómago y por eso no se puede tomar por la boca.



• La insulina es un medicamento para la diabetes

La insulina es un magnífico medicamento para tratar la diabetes. A veces es imprescindible. Pero también puede ser peligroso, porque puede bajar demasiado el azúcar (hipoglucemia). **Es muy importante que sigas rigurosamente las instrucciones que te ha dado tu médico o enfermera. Si tienes dudas, pregúntales siempre.**

• Hay varios tipos de insulina

Hay distintos tipos de insulina según su potencia y forma de actuar. Tu médico o enfermera te darán la que te va mejor según como tengas la glucemia, lo que comas y el ejercicio físico que hagas. **No cambies tu insulina con otras personas. Utiliza siempre la cantidad que te han dicho y a las horas que te han dicho.**



• ¿Y si te encuentras mal al ponerte insulina?

Si utilizas insulina y te sientes mal (mareos, sudor, hambre) puede ser porque el nivel del azúcar esté demasiado bajo (hipoglucemia) y puede ser muy peligroso. **Si en ese mismo momento, no puedes pincharte para medir la glucemia, toma algo con azúcar y acude a tu médico o enfermera.**

¿Qué otras cosas tienes que tener en cuenta?

El objetivo fundamental del tratamiento de tu diabetes es evitar que aparezcan complicaciones y que tu vida tenga la máxima calidad. Para ello es importante que tu glucemia sea lo más normal posible y que no tengas otros factores de riesgo igual de importantes como la presión arterial alta, el colesterol alto, fumar y/o tener un peso excesivo.

Existen fármacos potentes que permiten controlar las cifras de presión arterial y de colesterol, pero deben ser tomados cada día sin interrupciones. Puede que tu médico te recete también dosis pequeñas de aspirina que te ayudarán a prevenir la enfermedad de las arterias. Posiblemente tendrás que tomar bastantes pastillas cada día para controlar la diabetes, la presión arterial y el colesterol. Necesitas esos medicamentos. No los dejes.

• Hipertensión arterial

Más de la mitad de los diabéticos tienen la presión arterial demasiado alta. Generalmente la hipertensión tampoco produce síntomas. El aumento de la presión arterial afecta a las arterias de todo el cuerpo y contribuye a que aparezcan las complicaciones (infartos, embolias, cegueras, insuficiencia renal...).



- Debes reducir la sal de las comidas.
- No debes tomar alimentos salados.
- Intenta controlar tu peso.
- Haz más ejercicio.
- Visita a tu médico o enfermera cada 4-6 meses para que te tome la presión arterial. También puedes tomártela en la farmacia o en casa, si tienes un aparato. Intenta que su valor sea inferior a 130/85 mmHg.

• Colesterol

Aproximadamente la mitad de los diabéticos tienen el colesterol demasiado alto. Tampoco produce síntomas y sólo se puede descubrir con un análisis de sangre. Los niveles altos de colesterol contribuyen a la enfermedad de todas las arterias del organismo y a las complicaciones.



- Tu alimentación debe tener pocas grasas para reducir los niveles de colesterol.
- Controla tu peso. La obesidad no favorece los niveles de colesterol.

• No fumes

• Intenta mantener un peso adecuado a tu altura y edad.

La diabetes puede controlarse.

Sigue los consejos de tu médico o enfermera y tómate siempre todos los medicamentos como y cuando te lo han dicho.

Tú también lo puedes conseguir.