

## DIABETES TIPO II

La diabetes es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por hiperglucemia (valores altos de glucemia en sangre) debido no tanto a que falte insulina, sino que la insulina no funciona bien (resistencia a la insulina). **La insulina** es una hormona que actúa a modo de llave, haciendo que la glucosa que proviene de los alimentos entre en las células. Si la insulina no hace bien esta función, la glucosa se acumula en la sangre provocando **hiperglucemia**, que con el paso de los años termina dañando órganos importantes.

La Diabetes tipo II (DM2) también llamada del adulto o no-insulinodependiente, aparece normalmente en personas mayores de 40 años y está muy asociada a la obesidad y estilos de vida sedentaria. En general su inicio es lento y gradual y si los valores de glucosa son muy elevados (>180 mg/dl), pueden aparecer **síntomas** como:

- Poliuria: aumento de la frecuencia y cantidad de orina.
- Polidipsia: sed excesiva
- Cansancio, visión borrosa, hormigueo extremidades.
- Pérdida de peso (cuando hay falta de insulina)

**La hiperglucemia** genera daño tanto en el ámbito de la microcirculación como en los grandes vasos, provocando lesiones microangiopáticas y macroangiopáticas.

<b>Complicaciones microangiopáticas (lesiones de pequeños vasos):</b>	<b>Complicaciones macroangiopáticas (lesiones de grandes vasos):</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nefropatía diabética</li><li>• Retinopatía diabética</li><li>• Neuropatía diabética</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cardiopatía isquémica</li><li>• Enfermedad cerebrovascular</li><li>• Arteriopatía periférica</li></ul>

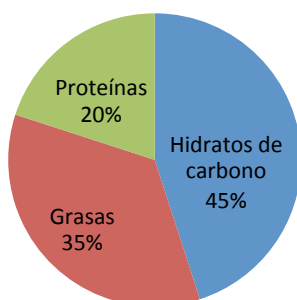
**Los valores óptimos de glucemia son los siguientes:**

- Glucemia basal o preprandial → 80-126 mg/dl
- Glucemia postprandial (2h) → ≤140 mg/dl


*\* Debe realizarse los controles de glucemia capilar según la pauta indicada por el médico y/o educadora. Se recomienda hacer 2 controles diarios alternados. Ejemplo: Día 1 → basal y 2h postprandial (pp) desayuno. Día 2 → 2h pp comida y 2h pp cena. Día 3 → basal y 2h pp comida, etc.*

La **Hemoglobina glicada** (HbA1c) se mide en sangre y su valor es un porcentaje. Da información de las oscilaciones de glucosa de los últimos 3 meses. Se aconseja que la HbA1c sea < 7 %. En personas mayores de 70 años se acepta < 7.5 %

**La alimentación** en las personas con diabetes debe ser equilibrada con el objetivo de obtener un buen control de la enfermedad. La **repartición aconsejada de los macronutrientes** será la siguiente:



Existen 2 tipos de hidratos de carbono: simples y complejos.

Principales fuentes de Hidratos de carbono simples o azúcares* (evitar):	Principales fuentes de Hidratos de carbono complejos (controlar):
<p>Se absorben rápidamente y provocan una subida brusca de la glucosa en sangre, además de favorecer el exceso de peso.</p> <p>Azúcar común dulces zumos pastelería                      Bollería Caramelos Helados                      Miel Mermeladas Fruta seca                      Refrescos Alcohol</p> 	<p>Su absorción es más lenta y no producen hiperglucemias tan bruscas. Son necesarios para el organismo porque aportan energía.</p> <p>Cereales (arroz, trigo, pan, cereales del desayuno, harinas, galletas, etc.)</p> <p>Patatas Legumbres</p> 

*\*Dentro de éste grupo de alimentos también se encuentra la fruta y los lácteos, aunque estos alimentos no se evitaren (sí controlarán), ya que aportan gran cantidad de otros nutrientes.*

Para el control de la Diabetes tipo II, además de una correcta alimentación, debe estar presente el **ejercicio físico de forma regular**.

Debe realizarse anualmente un control de fondo de ojo (retinopatía), microalbuminúria (nefropatía) y un examen de la sensibilidad de las extremidades inferiores con monofilamento (neuropatía), así como una revisión cardiológica bianual.