

# Diabetes Tipo 2

## La vida con diabetes

Si usted tiene diabetes, no está solo. En todo el mundo hay millones de personas que viven con diabetes. Es una condición manejable y con **el tratamiento adecuado para diabetes, puede vivir una vida larga y plena.**

## Diabetes - Lo que debe saber

La diabetes es una condición en la que la cantidad de azúcar (glucosa) en su sangre es mayor de lo normal.

La **diabetes tipo 1** es en la que el cuerpo no produce o produce poca insulina. La insulina es necesaria para ayudar a que el azúcar entre en las células de su cuerpo. El azúcar proviene de los alimentos que consume y se utiliza en todas las células y órganos para generar la energía que mantiene su cuerpo funcionando.

Las personas con **diabetes tipo 2** son capaces de producir insulina, pero las células no pueden responder adecuadamente a la insulina. En otras palabras, son "insulino-resistentes". En principio, el páncreas compensa esto produciendo más insulina. Pero después de un periodo, se agota y no puede producir suficiente insulina para mantener el azúcar en la sangre en niveles saludables.

## Diabetes tipo 2 - Causas y Factores de Riesgo

La causa exacta de la diabetes tipo 2 aún se desconoce. Las investigaciones han mostrado que el desarrollo de la diabetes tipo 2 está ligado a ciertos factores de riesgo:

Estos factores comprenden:

- Historia de hiperglicemia, pre-diabetes, y/o diabetes gestacional
- Presión arterial alta

- Colesterol alto
- Genética y etnicidad
- Historia familiar
- Sobrepeso y obesidad
- Falta de ejercicio
- Edad

## Cómo puede tratarse la Diabetes tipo 2

La diabetes responde bien a una variedad de cambios simples en el estilo de vida, de tal manera que existen varias formas de manejar la diabetes. Los hábitos saludables y los **medicamentos**

**trabajan juntos para controlar los niveles de azúcar en sangre.**

• **Alimentos:** Configurar un plan personalizado, idealmente con ayuda de un experto en alimentación.

• **Ejercicio:** Actividad diaria.

• **Medicamentos:** Tomar los medicamentos que el médico considere necesarios.

## Consejos para una vida saludable

**1. Alimentación:** Es posible controlar su azúcar en sangre mediante hábitos alimenticios saludables. Conocer los componentes de los alimentos que se ingieren facilita en gran medida el control del azúcar en sangre.

Con el apoyo de un experto en alimentación (nutrición),



usted deberá realizar algunos cambios de qué y cuánto comer, sin embargo, aún existen muchas opciones de menú para usted

• **Diversidad** ingerir diferentes tipos de alimentos.  
• **Balance** ingiera varias veces al día, no se salte comidas.

• **Elija su opción** verduras, productos integrales, frutas, productos lácteos sin grasa, grasas saludables y **carne o pescado magros; muchos alimentos son adecuados para usted.**

• **Inspírese** Existen muchos recetarios de dietas balanceadas, con recetas deliciosas que incluyen información nutrimental.

**2. Bebidas:** Piense en las bebidas, ya que pueden afectar su azúcar en sangre también.

• **Manténgase hidratado** el agua natural fresca es su mejor opción.

• **¿Le gusta el té o el café?** si los ingiere solos, pueden considerarse parte de su dieta saludable libre de azúcar!

• **Cambie a bebidas dietéticas** la mayoría de ellas **no contienen azúcar, así que no influyen en sus niveles de glucosa en sangre.**

• El alcohol contiene calorías y en ocasiones azúcar por lo que pueden influir en sus niveles sanguíneos de azúcar. Pregunte a su médico si tiene dudas sobre el manejo del alcohol.

**3.- Actividades:** Cuando usted se mueve, su cuerpo gasta más energía y se consume el azúcar más rápido que cuando descansa; por lo tanto, cualquier tipo de actividad ayuda a disminuir el azúcar sanguínea. Elija una actividad que disfrute hacer, esto le motivará a permanecer en ella. Pregunte a su médico si se siente inseguro.

Algunos ejemplos son:

- Deportes activos como el ciclismo, caminar y nadar
- Entrenamiento con pesas
- Pilates, yoga y estiramientos
- Sin olvidar la actividad física diaria (como subir escaleras).

**4.- No fumar:** Fumar es un factor de riesgo para la diabetes y puede incrementar su riesgo para enfermedades del corazón y/o vasos sanguíneos, como la presión arterial.

**5.- Medicamentos:** La alimentación saludable y las actividades físicas son un buen comienzo para el manejo de la diabetes y deberían hacer su trabajo por sí solas. Sin embargo, si no son suficientes para normalizar sus niveles de azúcar en sangre, su médico debe decidir si usted requiere medicamentos orales y/o insulina para lograr el objetivo.

### Es importante revisar sus niveles de azúcar en la sangre

**El monitoreo de los niveles de azúcar en sangre es la vía más importante para revisar cómo está usted manejando su diabetes**

### Cómo revisar sus niveles de azúcar

Su nivel de azúcar en sangre puede medirse utilizando un “medidor de glucosa en sangre” o “monitor de glucosa en sangre”. Simplemente tome una gota de sangre por medio de un pinchazo en el dedo y el medidor le indica la cantidad de azúcar que está presente en su sangre en ese preciso momento. De este modo, usted puede revisar si sus niveles de azúcar caen dentro del rango saludable.

### Buen manejo de la diabetes

Para manejar la diabetes exitosamente, los niveles de azúcar en sangre deben mantenerse dentro del rango normal mediante inyecciones oportunas de insulina en la dosis adecuada. Sin embargo, si usted cambia sus hábitos alimenticios (extremadamente rápido) o

actividades físicas, sus niveles de azúcar en sangre pueden bajar o subir demasiado.

**Si sus niveles de azúcar aumentan demasiado (hiperglucemia)** y permanecen altos, existe el riesgo de daño permanente a los órganos y otras complicaciones.

**Por el contrario, si los niveles de azúcar decaen demasiado (hipoglucemia)**, es posible perder funciones importantes, como la habilidad para pensar y actuar normalmente.

**Contacte a su Profesional de la Salud para discutir su rango deseado de azúcar en sangre y recibir consejo sobre cómo comportarse en situaciones de hiper o hipoglucemia.**

¿Le gustaría conocer más acerca de la diabetes?  
Visite nuestro sitio:

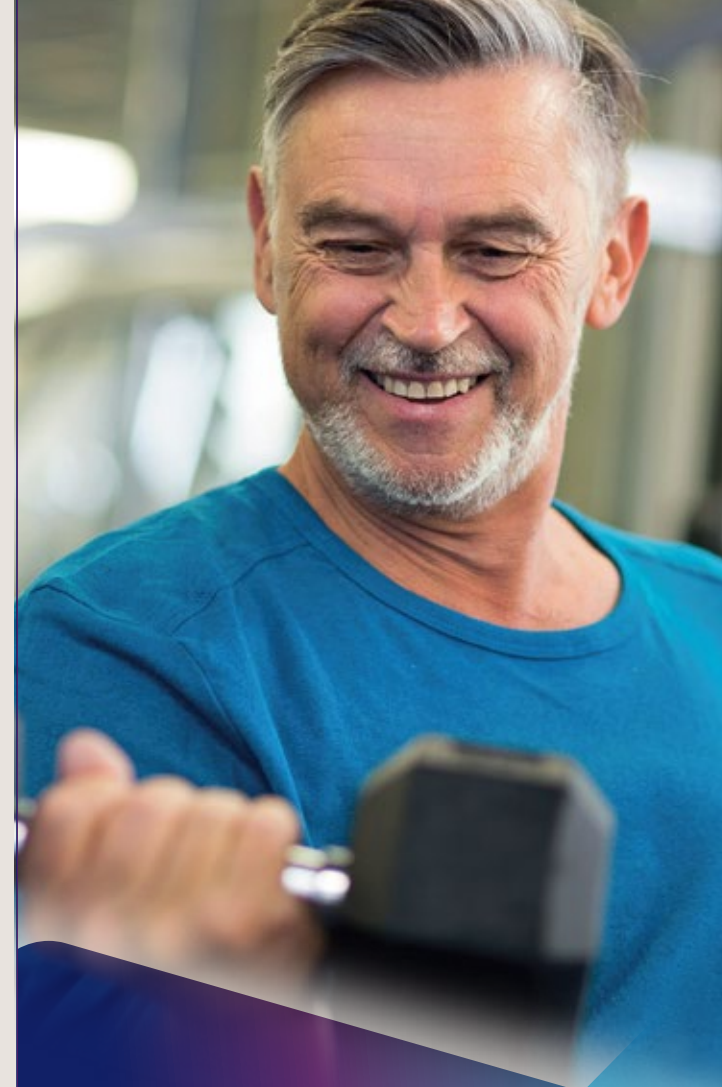
[www.ascensia.com.mx](http://www.ascensia.com.mx)  
Callcenter: 800 953 1327

Fuente: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG Peter Merian-Strasse 90 4052 Basel Switzerland [www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)  
Ascensia, el logo de Ascensia Diabetes Care es una marca comercial y/o una marca registrada de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.  
Todos los derechos reservados. Fecha de elaboración: Enero 2019.

Registro Sanitario 1239E2015SSA  
Aviso de publicidad: 193300202C6791



# Diabetes Tipo 2

Información básica para  
Pacientes con Diabetes Tipo 2

