



Las 20 preguntas 'top'



Damos respuesta a las preguntas más frecuentes de las personas con diabetes. Abordamos interrogantes que recorren todas las facetas de la patología, desde aspectos psicológicos hasta dudas estrictamente prácticas.

1

¿Cuál debería ser mi nivel de glucosa en sangre cuando me despierto (en ayunas) y antes de las comidas? ¿Y después?

La American Diabetes Association recomienda para la mayoría de las personas con diabetes:

OBJETIVO DE GLUCOSA EN AYUNAS
O ANTES DE COMIDAS:
70-130 mg/dl

OBJETIVO DE GLUCOSA 1-2 HORAS
DESPUÉS DE COMER O POSTPRANDIAL
≥180 mg/dl



2

¿Significa un diagnóstico de diabetes tipo 2 que tendré que inyectarme insulina?

No. Las personas con diabetes tipo 2 pueden o no tener que recurrir en algún momento a las inyecciones de insulina, en función de varios factores. Primero, el momento del diagnóstico. La investigación nos indica que si la diabetes tipo 2 es tratada de forma temprana y el nivel de glucosa en sangre es controlado desde el minuto cero y a lo largo de los años, es más probable que el páncreas produzca suficiente insulina durante más tiempo. Pero una persona que vive con diabetes tipo 2 durante más de 15 años, es poco probable que pueda seguir generando suficiente insulina y necesitará inyecciones o una bomba.

3

Hace poco me diagnosticaron con diabetes tipo 2. ¿Debo ir a ver a un endocrino?

La diabetes es una enfermedad del sistema endocrino, por lo que su seguimiento debería recaer siempre en un endocrino. Pero en Estados Unidos sólo hay 3.000 endocrinos que traten diabetes. Las matemáticas no salen, porque en ese país hay 25 millones de personas con diabetes. Lo que sucede es que la mayoría de personas con diabetes tipo 2, sobre todo en los primeros años, pueden controlar su enfermedad con la ayuda de un médico de atención primaria que tome un interés activo en su enfermedad. Es muy importante que ese médico se vaya actualizando, que le hagas todas las preguntas necesarias y que seas activo en tu cuidado.

4



¿Puedo librarme de mi diabetes tipo 2 si dejo de comer carbohidratos y/o pierdo mucho peso?

No puedes librarte de la enfermedad, pero puedes controlarla. Si tienes prediabetes o te acaban de diagnosticar con tipo 2, perder mucho peso puede reducir la intensidad de la diabetes. Sin embargo, volver a ganar peso, el envejecimiento y la progresión natural de la diabetes tipo 2, pueden hacer que la patología sea más intensa. No comer carbohidratos o restringirlos de forma severa es casi imposible. Y no es saludable, porque dejas de ingerir nutrientes esenciales.

5

¿Por qué está bien comer fruta cuando ésta tiene tantos carbohidratos? ¿Son algunas frutas mejores que otras?

Las calorías en todas las frutas (fresca, congelada, seca, y envasada sin azúcar adicional) son sobre todo carbohidratos con un poco de proteína. Las personas con diabetes necesitan comer cierta cantidad de carbohidratos cada día como fuente de energía para su actividad. Las fuentes saludables de carbohidratos incluyen frutas, verduras, legumbres y lácteos bajos en grasa.

8

Mi marido es un conductor de camión y tiene diabetes tipo 2. ¿Qué comidas se puede llevar a la carretera?

Hacer una planificación y tener siempre a mano comidas saludables, son las claves para comer de forma sana en la carretera. Así, es bueno tener siempre disponible fruta fresca, fruta envasada, yogurt desnatado, queso de régimen, frutos secos, aperitivos integrales, zanahorias pequeñas... Asimismo, es fundamental beber mucha agua y bebidas sin calorías.

9

¿Hará la insulina que gane peso?

La razón por la que necesitamos insulina –ya sea como hormona producida por nuestros cuerpos o como medicación– es ayudar a introducir la glucosa dentro las células para obtener energía. La labor de la insulina es procesar calorías. Por esa razón, puede (pero no tiene por qué) causar una ganancia de peso. Para prevenir el aumento de peso, tienes que quemar las calorías extra con ejercicio.

6

¿Por qué me duelen mis piernas cuando empiezo a caminar y me dejan de doler cuando me siento?

Tienes síntomas de arteriopatía periférica. Se desarrolla cuando se bloquean las arterias que van a las piernas. El dolor tiene lugar cuando caminas porque los músculos necesitan un flujo sanguíneo mayor. El dolor se detiene cuando te sientas porque los músculos requieren menos flujo sanguíneo. Esta enfermedad aumenta el riesgo de ataques al corazón y de úlceras en el pie.



7

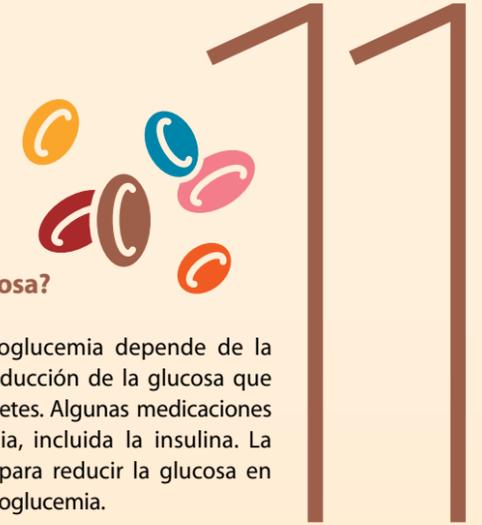
¿Cómo puedo aprender a aceptar mi diabetes?

Aceptar que tienes diabetes es sobre todo un acto de toma de conciencia. La diabetes se convierte en una parte integral en la vida de una persona. Si bien todos deseamos que esta condición nos abandone, de momento ello no es posible. Hay que aceptar que tenemos diabetes y ser conscientes de que es una enfermedad fácilmente tratable. Si seguimos los consejos del médico y del educador en diabetes, habrá pocas cosas que debamos dejar de hacer por el mero hecho de ser diabéticos.

10

¿Por qué es tan importante perder peso? ¿Cuál es la mejor manera de perder peso para un diabético tipo 2?

Perder peso es vital, sobre todo después del diagnóstico de la diabetes tipo 2 o de la prediabetes. La pérdida de peso aumenta la sensibilidad a la insulina, y las células pueden usar de forma más efectiva la insulina que el cuerpo sigue produciendo. Si te quitas quilos de encima, vas a mejorar los niveles de glucosa en sangre, presión sanguínea y niveles de lípidos en la sangre. Asimismo, es muy posible que puedas pasar a tomar menos medicinas y en menores dosis. Para perder peso de forma progresiva y segura, debes cambiar tu estilo de vida.



¿Debo llevar siempre encima tabletas de glucosa?

Depende. Tu riesgo de hipoglucemia depende de la categoría de fármacos de reducción de la glucosa que tomes, no de tu tipo de diabetes. Algunas medicaciones pueden causar hipoglucemia, incluida la insulina. La mayoría de estos fármacos para reducir la glucosa en diabetes tipo 2, no causan hipoglucemia.

12

¿Cuáles son las mejores comidas para antes y después de hacer ejercicio?

Las comidas que contienen carbohidratos son ideales para proporcionar energía al organismo. Son ejemplos el pan, los cereales y el zumo de fruta al 100%. Pero si lo que te propones es perder peso y no corres riesgo de hipoglucemia, límitate a beber agua, tanto antes como después del ejercicio. Las personas que requieren insulina y son físicamente activas, deberían consultar a su médico sobre cómo ajustar las dosis de insulina.



13 ¿Por qué mi mujer y yo no podemos compartir la misma lanceta si la lavamos?

Los dispositivos de medida, incluidas las lancetas, nunca deberían ser usados por más de una persona para prevenir cualquier tipo de infección. El alcohol no nos asegura una desinfección efectiva de la lanceta.

14

¿Puede el ciclo menstrual y/o la menopausia afectar los niveles de glucosa?

Sí. Es habitual que las mujeres tengan fluctuaciones la semana anterior a la menstruación, unas oscilaciones que influyen en los niveles de glucosa. Tras ovular, los estrógenos y la progesterona suben. La primera hormona puede hacer que la mujer sea más sensible a la insulina y causar hipoglucemia. Y la segunda hormona tiene el efecto exactamente contrario. Los niveles de glucosa suelen volver a sus patrones normales después de los primeros días del ciclo menstrual. Conviene que las mujeres se chequeen los niveles de glucosa y analicen las fluctuaciones para anticiparse a los vaivenes glucémicos. Por otro lado, la menopausia y las alteraciones hormonales que conlleva, pueden afectar el nivel de glucosa en sangre.



15

**¿Me puedo librar de mi diabetes?
¿Me curaré alguna vez?**

Una vez se te diagnostica diabetes tipo 1 o tipo 2, la tienes durante el resto de tu vida. Para mantenerte saludable, debes mantener bajo control tu nivel de glucosa en sangre, presión sanguínea y lípidos. Para ello, debes comer de forma saludable, hacer ejercicio, y tomar las medicinas que te han prescrito. También tienes que hacerte las pruebas y chequeos necesarios para detectar de forma precoz cualquier complicación que pueda surgir.

16

¿Cada cuánto debo cambiar mi medidor de glucosa?

La única razón para cambiarlo es si averiguas que no está funcionando de forma adecuada con las tiras. Para hacer ese chequeo, hay que usar la solución de control que viene con el medidor. Se trata de un elemento que mucha gente desconoce o que, sencillamente, no utiliza. Es bueno que limpies y desinfectes tu medidor como mínimo una vez a la semana. Es recomendable cambiar de medidor aproximadamente cada cinco años para beneficiarse de las mejoras tecnológicas que van apareciendo en el mercado.

17

¿Es verdad que puedo retrasar e incluso prevenir las complicaciones?

¡Sí! Los investigadores han concluido que cuanto antes diagnostiques la diabetes y cuanto antes pongas tus niveles de glucosa, presión sanguínea y lípidos bajo control, más probable es que retrases o incluso evites complicaciones. Para ello, debes hacerte todas las pruebas y chequeos necesarios. Debes comunicar a tu médico si tienes algún signo o síntoma de un problema en potencia.

¿Cómo me puedo motivar para controlar bien mi diabetes?

18

Responsabilizarse de tu diabetes en el día a día es exigente. La motivación para llevar una buena gestión a veces está ahí, y otras veces, se desinfla. Para evitar malas vibraciones y mal ánimo, tienes que desterrar la manera de pensar *todo o nada*. No debes juzgarte como malo o bueno. Y haz pequeños cambios. No pretendas cambiar muchas cosas de golpe. Es recomendable empezar cambiando aquello que quieres cambiar, y no aquello que sabes que deberías cambiar pero que, en ese momento, no tienes voluntad para hacerlo.



19

¿Dependeré de la insulina el resto de mi vida? ¿Por qué no puede tomar pastillas en lugar de insulina?

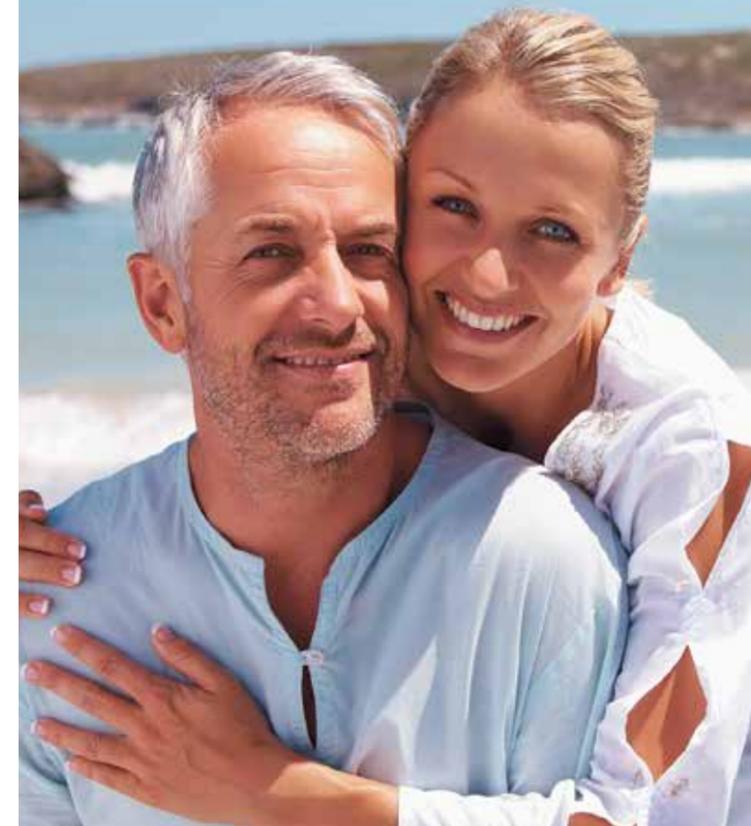
Si tienes diabetes tipo 2 y tienes que ponerte insulina, es porque la insulina es más efectiva que las pastillas a la hora de reducir los niveles de glucosa en sangre. En ese caso, lo más probable es que necesites administrarte insulina el resto de tu vida. Pero si empezaste a inyectarte insulina tras una cirugía o una hospitalización, tu dependencia de la insulina podría ser temporal. Estas situaciones aumentan el estrés, y el estrés puede elevar los niveles de glucosa.

20

¿Puedo beber alcohol?

Sí. Los adultos con diabetes pueden beber alcohol y deberían seguir las mismas indicaciones que la población en general: como mucho, una media de dos pequeños vasos de vino al día, en el caso del hombre, y uno, en el caso de la mujer. Es decir, cantidades muy moderadas. En todo caso es muy desaconsejable tomar un exceso de bebidas alcohólicas en un solo día. Algunos trabajos de investigación han demostrado que el consumo moderado de alcohol (un pequeño vaso de vino al día, como mucho) tiene pequeños beneficios para el control de la glucosa a corto y largo plazo. También se ha evidenciado que tomar más de tres bebidas al día durante un largo tiempo puede complicar mucho el control de la diabetes. Las personas que se administran insulina o algún fármaco para reducir la glucosa, deben comer al mismo tiempo que consumen alcohol. Alerta para las personas con diabetes tipo 1: una toma significativa de alcohol puede causar hipoglucemia varias horas más tarde, así que es bueno estar pendiente de los niveles de glucosa. Información curiosa: el alcohol es el único nutriente que no necesita insulina para ser convertido en energía, a diferencia de carbohidratos, proteínas y grasas.

¡Atento
a tu azúcar!



Cinnulin®

Cinnulin está elaborado a base de un extracto especial de corteza de canela de Ceilán exento de cumarina. Además contiene aceite de lino, vitamina E, magnesio y cromo. El cromo contribuye a mantener normales niveles de glucosa en sangre y a un normal metabolismo energético.

¡Cuida tu salud!



Cinnulin está exento de conservantes, gluten y lactosa

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Llámanos y te aconsejaremos

965 635 801



www.salus.es
info@salus.es

Síguenos en facebook.com/salus.es