

Diabetes Tipo 2

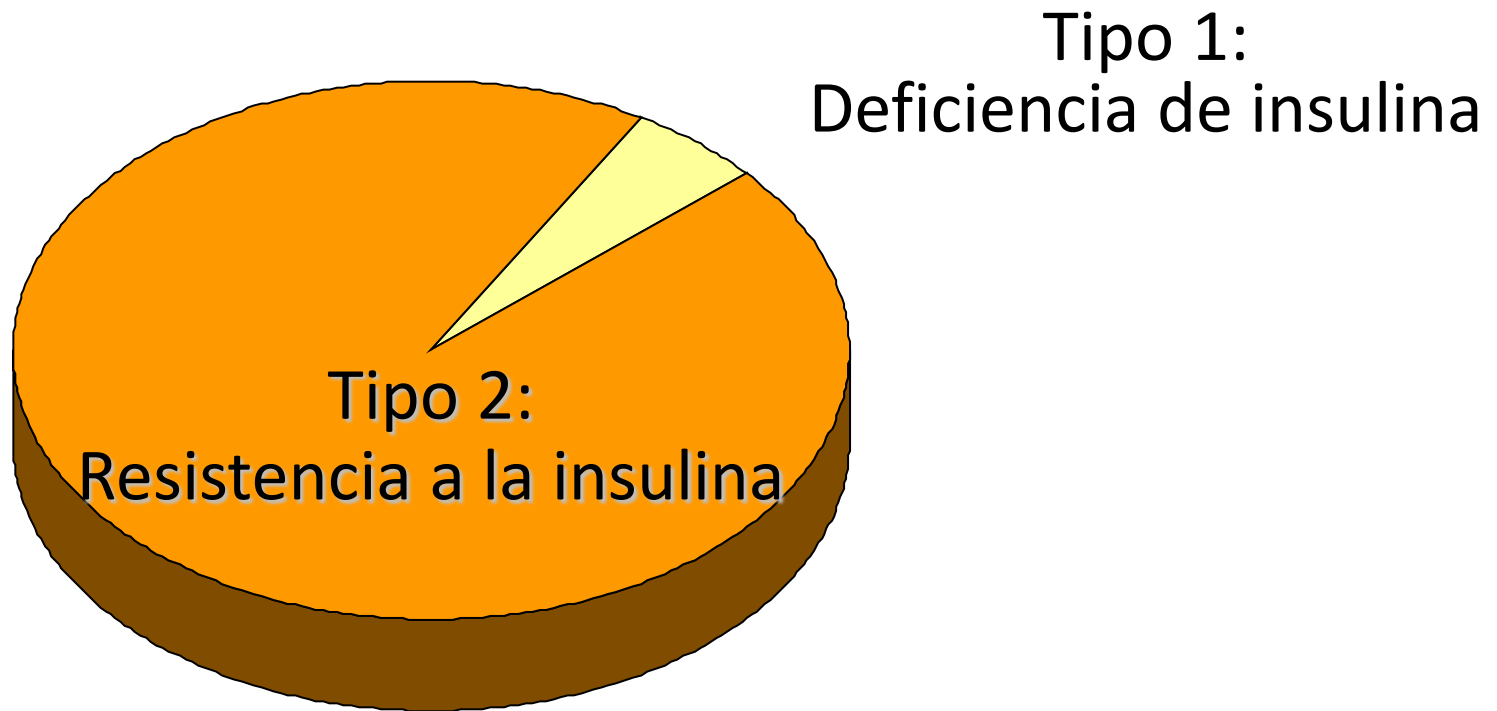
Elisabetta Politi, MPH, RD, CDESC

Prevalencia de Diabetes

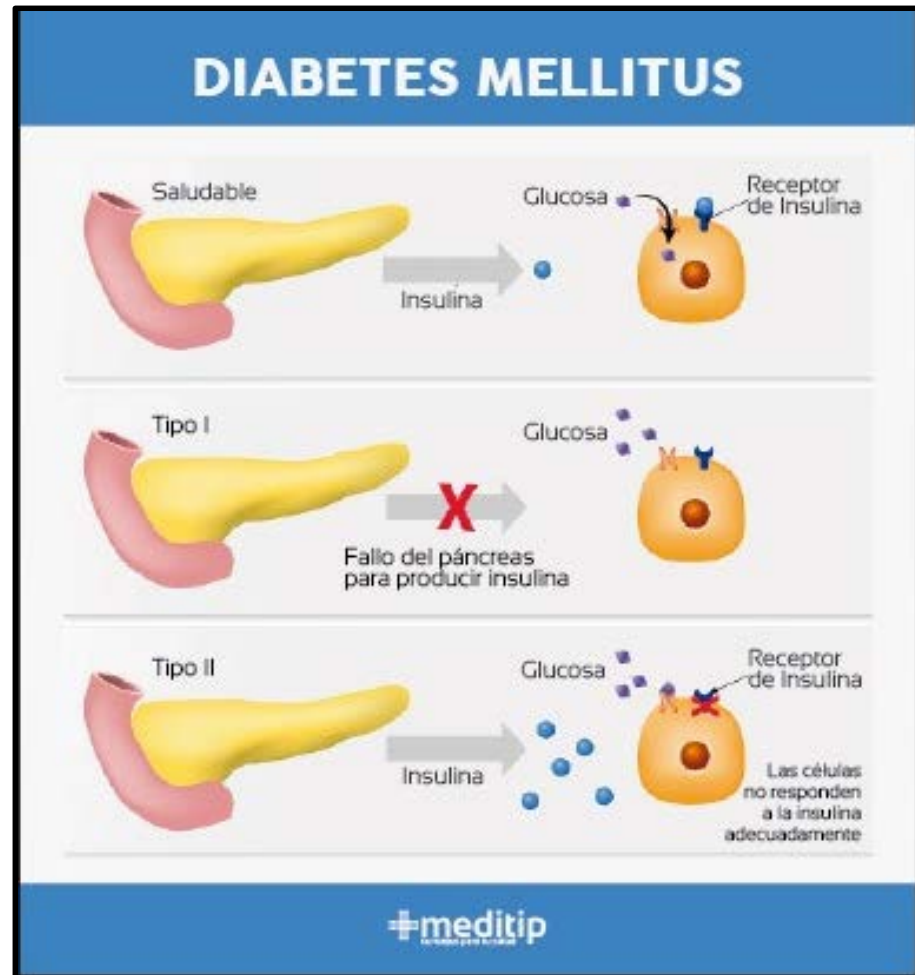


- 34.2 millones de Americanos tienen diabetes
- 88 millones tienen pre-diabetes

Tipos de Diabetes



Diferencia entre Tipo 1 y 2



Diabetes y Pre-Diabetes entre los Hispanos en Estados Unidos

- A lo largo de su vida, los adultos estadounidenses en general tienen un 40% de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.
- Pero si Usted es un adulto hispano, su probabilidad es superior al 50% que la desarrolle a una edad más temprana.
- Se estima que más de la mitad de adultos hispanos desarrollen pre-diabetes tipo 2 en su vida.

Síntomas de Diabetes

Diabetes Tipo 2



¿Cuáles son los síntomas de la diabetes

- Sentir mucha sed
- Sentirse cansado
- Entumecimiento y hormigueo
- Cambios en la visión
- Dolor de cabeza
- Siempre con hambre, pero perdiendo peso
- Orinar con frecuencia
- Comerzón vaginal

¿Cómo se Controla y se Trata la Diabetes?

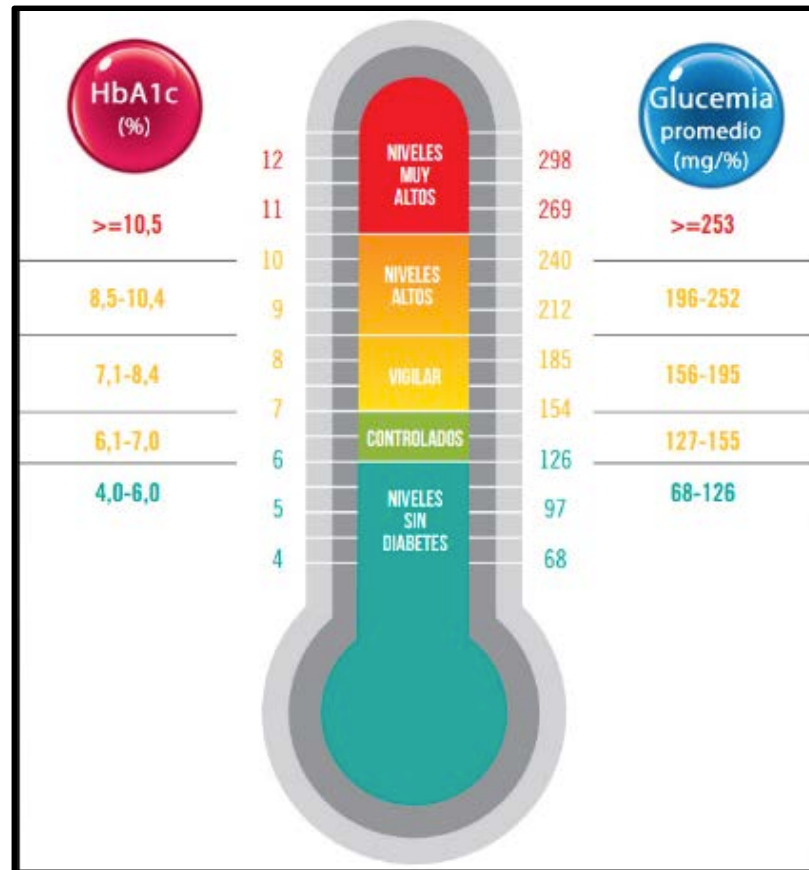
- **Autocontrol:** controle el azúcar en sangre con frecuencia; lleve un diario de los resultados. Conoce tus números. Cumpla con las citas programadas.
- **COMA:** comidas saludables con más frutas, verduras, granos y carnes magras, evite las bebidas dulces, limite las pastas y los panes. Consuma menos azúcar y grasas. Pérdida de peso si es necesario.
- **Plan de ejercicio:** 30 minutos la mayoría de los días. Hable con el proveedor antes de comenzar.
- **Tratamiento:** dieta saludable, medicamentos (insulina, píldoras) si se los recetaron, no omita ni cambie la dosis a menos que lo indique un médico o enfermero.

Discuta estos objetivos con su equipo de atención médica antes de comenzar

Comprobación de Nivel de Azúcar en Sangre

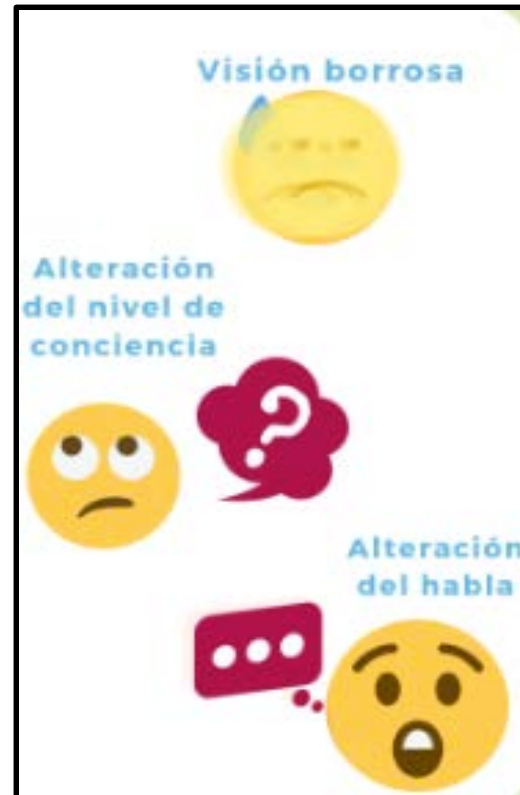
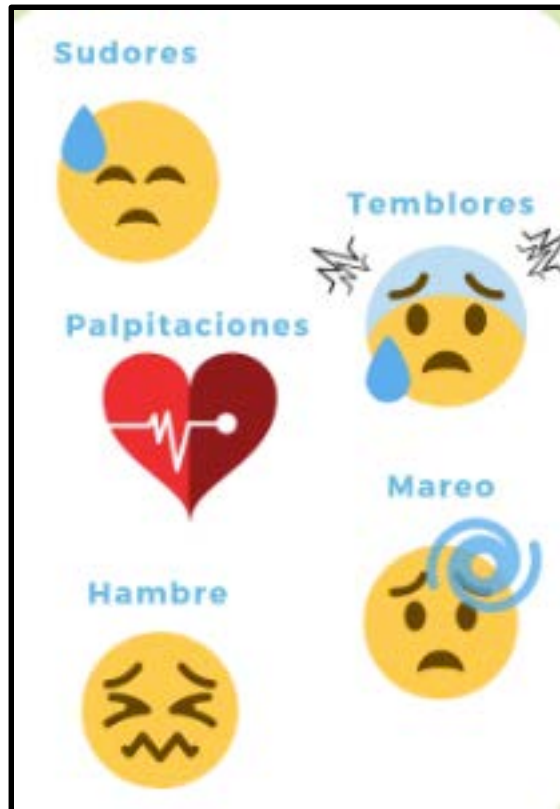
- La prueba de azúcar en la sangre le dirá si es demasiado baja o demasiado alta para que pueda tratar el problema.
- Pregúntele a su médico o enfermero qué rango es normal para usted. (o cuál debería ser su rango recomendado de glucosa en sangre).
- Lleve un registro de los resultados para llevarlo a la consulta con su médico; siempre escriba la fecha y la hora de la prueba (antes o después de la comida).
- Continúe controlando el azúcar en la sangre incluso cuando esté enfermo.
- Resultado de la norma 80-130 mg/dl antes de comer.

Hemoglobina A1c



Hipoglucemia

Esto ocurre cuando se salta una comida, come muy poco, está enfermo, se inyecta demasiada insulina o toma demasiada pastillas para bajar el azúcar en sangre, o hace más ejercicio de lo habitual



Hipoglucemia

¿Que hacer?

1



Come o bebe 15g de carbohidratos de rápida absorción.

2



Espera 15 minutos.

3



Comprueba tu glucosa en la sangre.

4



Si continuas en hipoglucemia repite los pasos 1 y 2.

Mantenga tabletas de glucosa o caramelos con usted todo el tiempo.

Hiperglucemia

Esto ocurre cuando come demasiado, no tiene suficiente insulina, se olvida de tomar sus medicinas, hace poco o nada de ejercicio, está enfermo o está estresado.



Hiperglucemia

¿Que hacer?



Intentar identificar la causa



Beber abundante agua



Aumentar la frecuencia de los controles de glucemia

Llame a su doctor o 911

Recomendaciones Nutricionales



- Reduzca el consumo de azúcares, pruebe sabores naturales como canela, cítricos, menta o nuez moscada.
- Cambie las bebidas endulzadas con azúcar por sabor a agua simple o con gas con menta, cítricos, pepino o un chorrito de jugo 100% de fruta.
- Los refrescos dietéticos y los edulcorantes artificiales no afectarán el azúcar en sangre.

- Planifique sus comidas.
- Agregue especias sin sal para que su comida sea sabrosa.
- Limite las porciones dobles o las segundas raciones.

Recomendaciones



RESPECTA LOS HORARIOS DE COMIDAS



MODERA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES



TÓMATE EL TIEMPO PARA CONSUMIR TUS ALIMENTOS



CONSUME DE 6 A 8 VASOS DE AGUA SIMPLE AL DÍA



ELIGE ALIMENTOS BAJOS EN GRASA Y AZÚCARES



AUMENTA EL CONSUMO DE FIBRA PROVENIENTE DE LOS ALIMENTOS



MODERA EL CONSUMO DE CARNES ROJAS, CONSUME PESCADO O POLLO SIN PIEL



INCLUYE VERDURA EN TODOS LOS TIEMPOS DE LA COMIDA, DE PREFERENCIA CRUDOS Y CON CÁSCARA



COME HASTA QUEDAR SATISFECHO



REALIZA 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



COME 1 PORCIÓN DE FRUTA COMO POSTRE



EVITA ALIMENTOS REFINADOS O MUY PROCESADOS

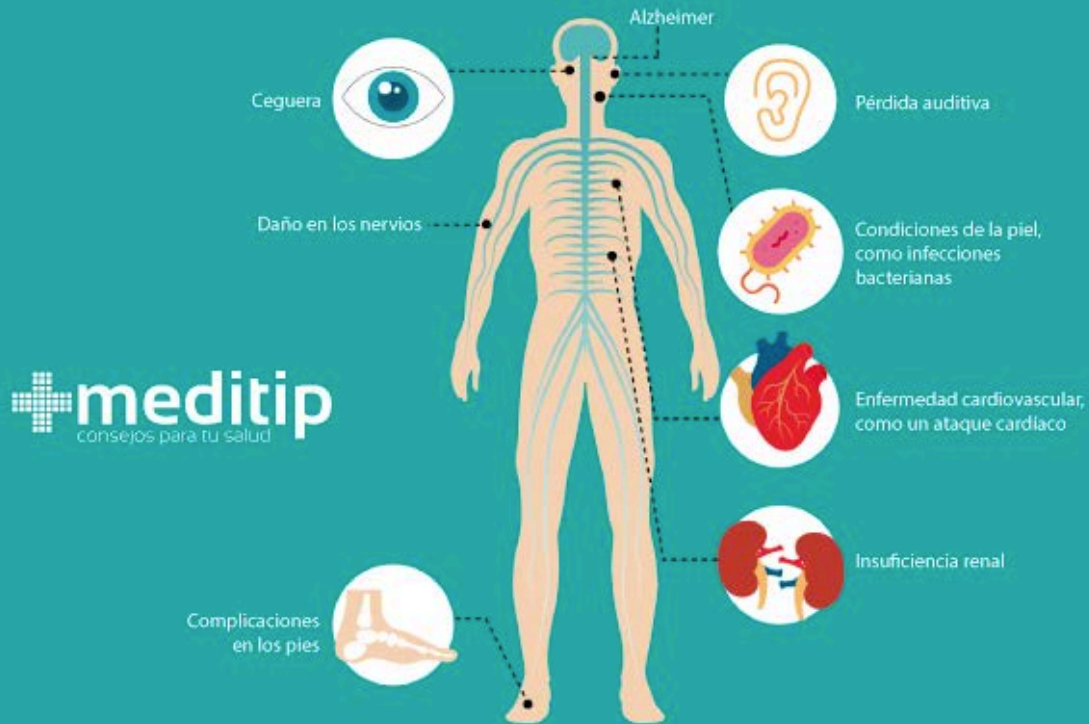


COCINA SIN SAL O REPLÁZALA POR ESPECIAS O CONDIMENTOS



LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Complicaciones de la Diabetes



Para evitar complicaciones, mantenga su nivel de azúcar en sangre dentro del rango normal. Llame y programe una cita con el médico si tiene algún problema con lo anterior.

Manejo de su Diabetes

Cada 3 meses:

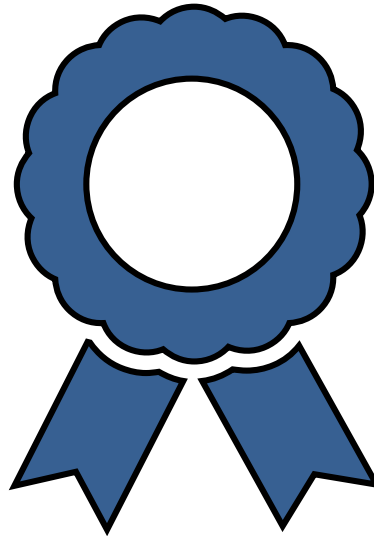
- Visita a su PCP
- Control de la presión arterial
- Chequeo de A1c
- Chequeo de peso

Cada 6 meses:

- Visita a su dentista

Cada año:

- Vacuna contra la gripe
- Examen de los ojos dilatados
- Examen de los pies
- Pantalla de audición
- Chequeo de función renal, del hígado y niveles de colesterol



Asegúrese de registrar las fechas de visita

¿Preguntas?



Elisabetta Politi, MPH, RD, CDESC

Elisabetta.politi@duke.edu