



## MassMedLink para la salud Diabetes tipo 2

**La diabetes afecta a cerca de 20.8 millones de personas en los Estados Unidos. Es una enfermedad en la cual su organismo no fabrica o usa adecuadamente la insulina para regular el azúcar en la sangre, también conocida como glucosa. La glucosa es una fuente principal de energía de su organismo. Cuando usted come, su páncreas produce insulina, el cual ayuda a mover la glucosa de la sangre hacia sus células.**

**Hay dos tipos de diabetes: Tipo 1 y Tipo 2. La diabetes Tipo 1 se produce cuando su páncreas no produce insulina. La diabetes Tipo 2 se produce cuando su páncreas no produce suficiente insulina o fabrica insulina pero ésta no es utilizada adecuadamente por su organismo.**

**Una parte importante del control de la diabetes es controlar los niveles de su glucosa sanguínea. La mejor manera de auto-controlar su diabetes es usar un dispositivo llamado medidor de la glucosa sanguínea o glucómetro. Su equipo de atención médica le enseñará cómo usar el medidor y el mejor horario para que usted controle su glucosa. Generalmente, puede controlar sus niveles de glucosa antes de las comidas, 1 a 2 horas después de las comidas, a la hora de acostarse, y a veces a las 2 o 3 AM. Otro parámetro de control de la glucosa es A1c. Esta prueba la solicita su médico por medio de un análisis de sangre. A1c mide el promedio de 3 meses de sus niveles de glucosa sanguínea y generalmente se controla cada 3-6 meses.**

**Si usted tiene diabetes, es importante saber qué hacer si su azúcar sanguíneo es demasiado alto o demasiado bajo. Los signos de azúcar sanguíneo elevado, también conocido como hiperglucemia, son dolor de cabeza, visión borrosa, sed excesiva, hambre, malestar estomacal, micción (orina) frecuente, y un olor a frutas en su aliento. Un nivel de glucosa ideal antes de una comida debe ser entre 90 y 130 mg/dl, después de una comida, menos de 180mg/dl. Si sus lecturas de glucosa son superiores a esto, asegúrese de hablarlo con su médico, enfermera/o o asesor de diabetes.**

**Los signos y síntomas de azúcar sanguíneo bajo, también conocido como hipoglucemia, son nerviosismo, irritabilidad, visión borrosa, mareos, somnolencia, confusión, y cansancio. Si su glucosa sanguínea es inferior a 70 mg/dl o si comienza a sentir síntomas de hipoglucemia, coma o beba algo con alrededor de 15 gramos de hidratos de carbono. Esto puede ser ½ taza de jugo de naranja o de uva, 2 tabletas de glucosa, 2 a 4 piezas de caramelo duro, 5 tabletas de chicle (goma de mascar), 1-2 cucharadas de miel, ½ lata de refresco regular, o 2 cucharadas de glaseado para**

**pastel. Espere 15 a 20 minutos, luego vuelva a controlar su azúcar sanguíneo. Si aún es inferior a 70 mg/dL, beba o coma algo otra vez. Si su glucosa sanguínea aún es inferior a 70 mg/dL, llame a su médico o haga que alguien lo lleve al hospital.**

**Hemos discutido la diabetes, sus causas, síntomas, y las técnicas de control. A continuación revisaremos las opciones de tratamiento de la diabetes. Sírvase apuntar las preguntas que usted tenga hasta este punto.**

**Si usted tiene diabetes Tipo 2, su médico puede recetarle uno o más de los siguientes tipos de medicamentos orales para la diabetes. Las sulfonilureas, una clase de medicamentos orales para la diabetes, incluyen glipizida, gliburida y glicempirida, nombre genérico de Amaryl. Estos medicamentos ayudan al páncreas a secretar más insulina. Los efectos secundarios posibles de estos medicamentos son náuseas, dolor de cabeza, diarrea, sarpullido e hipoglucemia.**

**Metformina, nombre genérico de Glucophage, es el único medicamento en una clase llamada biguanidas. Este medicamento ayuda a disminuir la cantidad de glucosa producida en el hígado, y también ayuda al organismo a responder mejor a la insulina. Los efectos secundarios posibles de la metformina son náuseas, hinchazón, retortijones, diarrea. Un efecto secundario posible aunque infrecuente es la acidosis láctica debido a la acumulación de metformina en el organismo. Informe a su médico si tiene malestar estomacal no explicado, dolor muscular, o dificultad para respirar.**

**Los inhibidores de la alfa-glucosidasa, otra clase de medicamentos orales para la diabetes, incluyen Precose, nombre comercial de la acarbosa. Este medicamento ayuda a retrasar la digestión de los hidratos de carbono en el intestino, disminuyendo así la glucosa sanguínea después de comer. Los efectos secundarios posibles son meteorismo (distensión abdominal), hinchazón y diarrea.**

**La tiazolidinediona, otra clase de medicamentos para la diabetes, incluye Actos, nombre comercial de pioglitazona, y Avandia, nombre comercial de rosiglitazona. Estos medicamentos ayudan a sus células musculares a hacerse más sensibles a la insulina y también ayudan a reducir la liberación de la glucosa del hígado. Los efectos secundarios posibles son dolor de cabeza, inflamación, dolor muscular, e infección de las vías respiratorias superiores. Estos medicamentos pueden causar daño del hígado. Se recomienda someterse a una prueba de función hepática antes de comenzar con estos medicamentos y cada dos meses durante el primer año y periódicamente a partir de allí.**

**Prandin, nombre comercial de repaglinida, y Starlix, nombre comercial de nateglinida, son dos medicamentos que pertenecen a una clase llamada meglitinidas. Estos medicamentos ayudan a su páncreas a liberar más insulina. Estos medicamentos deben tomarse justo antes de las comidas para ayudar a controlar la elevación de los niveles de glucosa. Los efectos secundarios posibles son dolor de cabeza, hipoglucemia, e infección de las vías respiratorias superiores.**

**Januvia, nombre comercial de sitagliptina, pertenece a una nueva clase llamada inhibidores de DPP-4. Este medicamento funciona aumentando la insulina liberada de su páncreas y disminuyendo la glucosa liberada del hígado. Los efectos secundarios son dolor de cabeza, diarrea, infección de las vías respiratorias superiores e hipoglucemia.**

**También hay combinaciones de medicamentos que contienen dos medicamentos de clases diferentes como Avandamet, que contiene metformina y rosiglitazona o Glucovance, que contiene metformina y gliburida.**

**Además de los medicamentos orales y la insulina, existen algunos medicamentos inyectables disponibles para tratar la diabetes. Symlin, nombre comercial de pramlintida, se administra por vía subcutánea y se usa junto con otros medicamentos para tratar las diabetes de Tipo 1 y Tipo 2. Los efectos secundarios comunes son dolor de cabeza, náuseas, vómitos, y pérdida del apetito. Otro medicamento inyectable es Byetta, nombre comercial de exenatida. Este medicamento funciona estimulando la liberación de insulina desde su páncreas y está aprobado para la diabetes Tipo 2. Byetta debe administrarse por vía subcutánea (debajo de la piel) antes de las comidas. Los efectos secundarios son náuseas, vómitos, diarrea e hipoglucemia.**

**En la diabetes Tipo 2 avanzada, es posible que deba usar insulina. Existen varios tipos disponibles de insulina. Los tipos de insulina están caracterizados por el comienzo y la duración de la acción. Algunas insulinas son de acción rápida y se administran cerca de los horarios de las comidas. Otros tipos son de larga duración y pueden inyectarse solamente una vez al día. Su médico determinará qué tipo, cuánto y cuándo debe recibir su insulina. Si tiene alguna duda sobre la técnica adecuada de inyectarse insulina, comuníquese con su enfermera de diabetes, médico, o farmacéutico.**

**Hemos revisado el tratamiento de la diabetes. A continuación, revisaremos las complicaciones causadas por la diabetes, y las medidas preventivas para mantenerla controlada.**

**Es importante que las personas con diabetes se sometan a un control minucioso y tratamiento de la presión arterial. La presión arterial alta aumenta la probabilidad de tener un ataque cardíaco, derrame cerebral, daño renal y enfermedades oculares. Asegúrese de controlar regularmente su presión arterial y tomar las medidas para reducirla, como bajar de peso, dejar de fumar, evitar el alcohol, disminuir el consumo de sal y reducir el estrés. Si estas medidas no le ayudan a bajar su presión arterial, consulte con su médico.**

**La diabetes también puede causar complicaciones renales. La glucosa elevada y la presión arterial alta hacen que sus riñones funcionen más y pierdan con el tiempo la capacidad de filtración. Esto lleva a la acumulación de productos de desecho tóxico,**

con la resultante insuficiencia renal. Es importante evaluar regularmente su función renal.

Las personas con diabetes también son más susceptibles a enfermedades oculares como glaucoma, cataratas, y retinopatía. Los signos de retinopatía son visión borrosa, manchas flotantes, no ser capaz de ver cosas con los costados de los ojos, y dificultad para ver de noche. Es importante que un oculista le haga anualmente un examen ocular con dilatación.

Las personas con diabetes pueden tener daño de los nervios conocido como neuropatía. Los signos de daño de los nervios son hormigueo, ardor, picazón, dolor profundo, o entumecimiento en los pies, piernas o manos. Por ello, es muy importante hacerse exámenes regulares de los pies. Las lesiones de las piernas y pies no tratadas pueden llevar a la amputación. Mantenga sus pies limpios, secos y sus uñas recortadas. La neuropatía también puede afectar su frecuencia cardíaca, su presión arterial y su digestión. Puede causar impotencia en los hombres, y pérdida de la sensación en las mujeres. Para prevenir o disminuir la neuropatía, es importante que su médico le haga revisiones anuales para el daño de los nervios.

No se recomienda beber alcohol porque puede causar hipoglucemia y disminuir su glucosa sanguínea hasta 8 a 12 horas después de su último trago. Si bebe alcohol, siga la recomendación de las Pautas dietéticas para estadounidenses de tomar no más de 2 tragos por día para los hombres y no más de un trago para las mujeres.

Seguir los ABC de la diabetes puede ser útil para prevenir las complicaciones a largo plazo de la diabetes. El ABC incluye:

- **A...por A1C**
  - Su médico controlará su nivel de A1C por medio de un análisis de sangre cada 3 a 6 meses. Su meta es estar por debajo del 7%.
- **B...por Presión arterial (Blood Pressure en inglés)**
  - Controle regularmente su presión arterial en todas las visitas al médico. Su meta es estar por debajo de 130/80 mm Hg.
- **C...por Colesterol**
  - Controle anualmente su colesterol. Trate de tener un LDL, o colesterol malo, menor de 100, triglicéridos de menos de 150 y un HDL, o colesterol bueno, mayor de 40 en los hombres o mayor de 50 en las mujeres.
- **D...por Dieta**
  - Coma la cantidad adecuada de comidas sanas. Elija panes integrales, productos lácteos ricos en calcio, frutas y verduras frescas, y carnes magras como pollo y pescado.
  
- **E...por Ejercicio**

- **Trate de hacer 30-60 minutos por día de actividad física moderada. Esto puede incluir caminar, trotar o hacer excursiones (caminata deportiva).**

**Mantener su diabetes bajo control es posible siguiendo las ABCs, tomando sus medicamentos adecuadamente, e informando sobre cambios en su salud a su equipo de atención médica.**

**Esto concluye nuestro programa sobre diabetes. Le animamos a que hable con uno de los farmacéuticos de MassMedLine para revisar preguntas que usted pueda tener sobre la información provista, o preguntas sobre sus medicamentos específicos. Si además tiene dificultad para pagar por sus medicamentos, los administradores de casos de MassMedLine están a su disposición para asistirlo.**

Referencia disponible cuando solicitado

Informacion revisada 8/28/2007