

11.3. Diabetes tipo 2. Medidas generales y alimentación

La **diabetes tipo 2** es una enfermedad caracterizada por un **aumento de la glucosa o azúcar en la sangre**. La hormona que controla el azúcar se llama insulina. En estas personas, la insulina no actúa correctamente o se produce en escasa cantidad.

Las **personas obesas** son más propensas a tener diabetes.

Suele empezar después de los 40 años y **su complicación más importante es la arteriosclerosis**, con problemas de riego sanguíneo en corazón y arterias de los ojos, riñones, nervios y piernas.

El tratamiento tiene como **objetivos** controlar el nivel de la glucosa en la sangre y suprimir o reducir los factores de riesgo cardiovascular.

¿Qué puede hacer?

- Mantenga un **peso adecuado**.
- **No fume**, el tabaco es especialmente perjudicial para usted.
- Vigile su **presión arterial**. Debe ser inferior a 140/90 mmHg.
- La grasa de la sangre, el **colesterol**, ha de estar bien controlada. El **LDL-colesterol** (la parte «mala» del colesterol) **conviene que sea inferior a 130 mg/dl**.
- El **ejercicio físico regular es fundamental** para mejorar el control del azúcar, la presión, el colesterol y su salud en general. Camine a paso vivo por lo menos 45-60 minutos 4-5 días a la semana.
- **Una alimentación correcta es uno de los pilares del tratamiento**. Esta debe tener las siguientes características:
 - Si tiene exceso de peso, debe **comer menos calorías** para poder adelgazar.
 - **Debe repartir los alimentos en 5-6 comidas al día:** primer desayuno, segundo desayuno o almuerzo, comida, merienda y cena. Si utiliza insulina o dosis altas de medicamentos para el azúcar, además es aconsejable tomar un suplemento antes de acostarse.
 - **Tome, en cada comida, alimentos farináceos** en cantidades moderadas: pan, cereales, pasta, arroz, patatas cocidas o legumbres.
 - **Consuma diariamente** verduras (1 o 2 platos), hortalizas (1 plato) y fruta (2 piezas medianas).
 - **Evite tomar azúcar**, miel, almíbar, mermeladas, chocolate, confituras, zumos de frutas industriales.
 - Coma **pocas grasas**. Tome diariamente **productos lácteos desnatados** o semidesnatados. **Evite** la manteca, tocino, embutidos, patés, carnes grasas, patatas fritas y los aperitivos y fritos industriales.
 - **Tome alimentos proteicos** 2 veces al día: carne 100-130 g (mejor pollo o pavo sin piel), 150 g de pescado (2-3 veces a la semana) o 2 huevos (1-2 veces a la semana).

- Para cocinar es preferible cocer, hervir y cocinar al horno y al microondas. Evitar freír.
- Condimente y cocine con aceite de oliva, maíz o girasol, en cantidades moderadas. Evite tomar salsas. Utilice más limón, pimienta, ajo, cebolla, especias y la sal con prudencia.
- La **fibra de los alimentos** (pan y arroz integrales, pulpa y pieles comestibles de las frutas) es muy buena para su salud.

¿Cuándo debe consultar a su médico de familia?

- Siempre que usted lo precise o se lo indique su médico o enfermera. Coménteles sus dudas y preocupaciones sobre la enfermedad. La información y la educación son fundamentales en el tratamiento de la diabetes.

¿Dónde conseguir más información?

- www.diabetesaldia.com/index.php/nutricion/alimentacion-saludable
- www.diabetesaldia.com/index.php/prevencion/recomendaciones
- www.grupodiabetessamfyc.cica.es/index.php/guia-clinica/informacion-para-personas-con-diabetes.html
- www.fundaciondiabetes.org/box02.htm

