

## 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. Se diferencia de la diabetes tipo 1 en que esta última suele comenzar en la niñez o adolescencia y desde el principio se necesita tratamiento con insulina.

Las **personas obesas** y las que tienen familiares con diabetes tipo 2 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 como el tabaco, la hipertensión arterial, el colesterol elevado o el sedentarismo.

### ¿Qué puede hacer?

- Mantenga un **peso adecuado** (si le sobra peso, perderlo es fundamental).
- **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, especialmente si tiene otros factores de riesgo cardiovascular o alguna enfermedad del corazón o vascular.
- 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 más sano y 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 y preferiblemente integrales: pan, cereales, pasta, arroz. También patatas cocidas o legumbres (2-3 veces por semana).
  - **Consuma diariamente** verduras (1 o 2 platos), hortalizas (1 plato) y fruta (2 piezas medianas).
  - **Evite tomar azúcar**, miel, almíbar, mermeladas, chocolate con leche, confituras, zumos de frutas industriales y refrescos azucarados.
  - Coma **pocas grasas**. Tome diariamente **productos lácteos** semidesnatados. **Evite** las grasas animales y los alimentos procesados, embutidos, hamburguesas industriales y patés. Evite también las patatas fritas y los aperitivos y fritos industriales.
  - Reduzca las carnes rojas (cerdo, cordero, ternera, toro buey, cabra, pato y ganso).

- **Tome alimentos proteicos** 2 veces al día: carne 100-130 g (mejor pollo o pavo sin piel o conejo), 150 g de pescado (2-3 veces a la semana) o huevos (1-2 veces al día).
- Para cocinar es preferible cocer, hervir y cocinar al horno y al microondas. Evite freír y los rebozados.
- Condimento y cocine preferiblemente con aceite de oliva virgen extra, también 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/a 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 sanitaria son fundamentales en el tratamiento de la diabetes.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://fundacion.sediabetes.org/wp-content/uploads/2019/04/210515\\_012413\\_5040317037.pdf](http://fundacion.sediabetes.org/wp-content/uploads/2019/04/210515_012413_5040317037.pdf)
- <http://fedesp.es/diabetes/alimentacion/>
- <http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/diabetes-mellitus/>
- <http://diabetesalacarta.org/>

