

11.8. Diabetes tipo 2.

Prevención de las complicaciones

La diabetes, con el tiempo, puede dar lugar a **complicaciones** de dos clases. La primera afecta a vasos sanguíneos pequeños y puede dañar los ojos (retinopatía), los riñones (nefropatía) y los nervios (neuropatía). La segunda afecta a las arterias medianas y grandes y produce falta de «riego» (isquemia) en el corazón, cerebro, piernas y pies.

Para reducir o evitar estas complicaciones, es necesario conseguir un buen control de la diabetes, pero también de la presión arterial y el colesterol, no fumar, reducir el peso en caso de obesidad o sobrepeso y hacer ejercicio físico regularmente.

Para saber si tenemos un buen control de la diabetes, además de los autocontroles, se mira en un análisis de sangre la hemoglobina glucosilada (HbA1c). Su valor nos dice cómo ha estado de promedio, su glucosa en los últimos 3 meses. Ha de ser generalmente inferior al 7-8% (glucosa media 150-180 mg/dL) dependiendo de la duración de la diabetes, complicaciones y edad del paciente.

La presión arterial ideal debe ser inferior a 140/90 mmHg. Respecto al colesterol, hay fórmulas que permiten calcular su riesgo cardiovascular y si precisa un tratamiento con fármacos (estatinas) para disminuir el colesterol «malo» o colesterol de lipoproteínas de baja densidad (c-LDL). En general el c-LDL debe de estar por debajo de 130 mg/dL, y si tiene alguna enfermedad cardiovascular, sería deseable que estuviera por debajo de 100 mg/dL.

¿Qué puede hacer?

PREVENCIÓN DE LAS COMPLICACIONES

- El tabaco a usted le hace aún más daño que a otras personas. Lo mejor que puede hacer por su salud es **dejar de fumar**.
- **Cuide su alimentación**. Le ayudará a mantener unos niveles adecuados de colesterol, azúcar, presión arterial y peso.
- **Evite consumir alcohol** o hágalo con moderación (máximo 2 vasos pequeños de vino o 2 cervezas al día).
- No utilice el salero en la mesa.
- **Mantenga un peso adecuado**.
- **Haga ejercicio** de 5 a 7 días a la semana. Camine 45-60 minutos a buen paso cada día. Use las escaleras en lugar del ascensor, utilice menos el coche, haga bicicleta, baile. Adapte el ejercicio a sus posibilidades.
- **Tome de forma regular todos los medicamentos y acuda a las visitas, análisis y pruebas** que le recomienden los profesionales sanitarios de su centro de salud.

- Si presenta alguno de los siguientes síntomas:
 - Pérdida rápida o brusca de la visión o visión borrosa.
 - Dolor en las pantorrillas que le obliga a parar de caminar, pies fríos, heridas, infecciones y **úlceras en los pies**.
 - Cansancio excesivo, falta de aire con pequeños esfuerzos, hinchazón de pies, **dolor intenso en la zona del esternón**.
 - Sensaciones de quemazón dolorosa o pies dormidos.
 - Pérdida de la erección en los hombres, mareo al ponerse de pie o diarreas frecuentes.

¿Dónde conseguir más información?

- http://fundacion.sediabetes.org/wp-content/uploads/2019/04/210515_013852_5562955976.pdf
- <http://www.diabetesaldia.com/complicaciones-cronicas/>
- <http://fedesp.es/diabetes/prevencion/>
- <http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/neuropatia-diabetica/>

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- **Periódicamente**. Recuerde que deberá hacerse un análisis de sangre cada 6 meses, una revisión completa de los pies cada año y una de los ojos cada 1 o 2 años. Es importante también que se vacune de la gripe.
- Si en el autocontrol presenta, de forma reiterada, valores de glucosa elevados (más de 140 mg/dL en ayunas o más de 180 mg/dL 2 horas después de comer).

En un mes he perdido 1 kg.

