Tratamiento para la diabetes.

Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología

Junio 2021

Usted deberá acudir con el Endocrinólogo, él es el médico especialista en el tratamiento de la prediabetes y diabetes, su médico realizará una evaluación completa e iniciará el tratamiento más adecuado de acuerdo a su estado de salud.

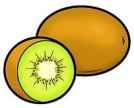
- El tratamiento de la diabetes consiste por lo general en medicamentos orales (pastillas) y requerirá un seguimiento estrecho para vigilar que se cumplan los objetivos de glucosa en sangre, los cuales dependerán del momento del día en que se mida la glucosa, pero de manera general, usted deberá mantener una glucosa en ayuno menor a 130 mg/dl y menor a 180 mg/dl si usted se la mide 2 horas después de ingerir una comida completa.
- Es importante que realice una bitácora de glucosas (anotar en una hoja o libreta las mediciones de glucosa con fecha y hora en las que se realizan), así como un listado de los medicamentos para la diabetes que esté utilizando; esto ayudará a evaluar de una manera más precisa el momento del día en el que usted presente concentraciones de glucosa en sangre fuera de los objetivos y de esta forma ajustar su tratamiento.

Nombre:
Aplicar Subcutáneas las siguientes unidades por día:

Bitácora de glucosas

	Desayuno		Comida		Cena		2AM
	Antes	Pico después	Antes	Pico después	Antes	Pico después	
Día							

- Independientemente del tipo de pastilla o medicamento inyectable (insulina u otros) con el que se esté tratando su diabetes, un componente primordial del tratamiento es el cambio en el estilo de vida, lo cual consiste en modificar su alimentación de tal manera que se incremente la ingesta de vegetales y granos enteros, incremente su actividad física, evite el tabaco y alcohol y reduzca su peso para alcanzar un peso adecuado a su estatura, en caso de que padezca obesidad o sobrepeso.
- En relación a la alimentación, la reducción de la ingesta general de carbohidratos (azúcar que contienen los alimentos) es el cambio que más ayuda a controlar la glucosa en sangre, es decir, se debe minimizar el consumo de harinas simples en forma de pan dulce, frituras, caramelos, refrescos o jugos, y hacer énfasis en la mayor ingesta de verduras. La ingesta de frutas es recomendable, pero deberá escoger aquellas con azúcares que se absorban lentamente, tal es el caso de la manzana, el kiwi, el durazno, la toronja, la pera, la cereza, la uva, el aguacate, principalmente. Sin embargo, aunque a las frutas las consideramos saludables, deberá consumirlas con moderación.



- La actividad física es otro hábito que se debe incluir a diario, es recomendable iniciar con caminatas diarias por lo menos durante 30 minutos, 5 días a la semana, e incrementar progresivamente la intensidad y tipo de ejercicio. Puede optar por inscribirse en un equipo deportivo, tomar clases de baile o zumba, esto también es válido para alejarse del sedentarismo. Es recomendable que acuda con su médico antes de realizar cualquier actividad física o si siente alguna molestia mientras realiza algún tipo de ejercicio.

Recuerde, la salud esta en sus manos, los medicamentos cumplen su función, en este caso reducir la cantidad de glucosa en su sangre, sin embargo, si usted no modifica sus hábitos el beneficio sobre su salud será limitado.

Bibliografía : Asociación Americana de Diabetes. 2021. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care. 44:1S34-S39. https://doi.org/10.2337/dc21-S003 .