

Preguntas más frecuentes sobre la Diabetes tipo 2

¿Cómo se trata la diabetes tipo 2?

Cuando tiene [diabetes tipo 2](#), lo primero que necesita es comer una [dieta saludable](#), mantenerse [activo físicamente](#) y [perder todo el peso extra](#). Si estos cambios en el estilo de vida no pueden controlar su azúcar en sangre, también quizá necesite tomar comprimidos y otros medicamentos inyectables, incluyendo insulina.

Comer una dieta saludable, estar activo físicamente y perder cualquier peso extra es el primer paso de la terapia. "Dieta y ejercicio" es la base de todo el manejo de la diabetes porque hace que las células del cuerpo respondan mejor a la insulina (en otras palabras, disminuye la resistencia a la insulina) y baja los niveles de azúcar en sangre.

Si no puede normalizar o controlar los niveles de azúcar en sangre con la dieta, pérdida de peso y ejercicio, la siguiente fase de tratamiento es tomar medicamentos ya sea por vía oral o inyectable.

Las pastillas para la diabetes funcionan de formas diferentes: algunas bajan la resistencia a la insulina, otras desaceleran la digestión de la comida o incrementan los niveles de insulina en la corriente sanguínea. Las medicaciones inyectables que no contienen insulina para la diabetes tipo 2 tienen una acción complicada pero básicamente bajan la glucosa en sangre después de comer. La terapia con insulina simplemente incrementa la insulina en la circulación.

No se sorprenda si debe usar múltiples medicamentos para controlar el azúcar en sangre. Los medicamentos múltiples, también conocidos como terapia de combinación o terapia combinada, son comunes en el tratamiento de la diabetes. Si un medicamento no es suficiente, su profesional médico podrá darle dos o tres o más tipos de comprimidos diferentes. También pueden recetarle insulina u otros medicamentos inyectables. O, dependiendo de su condición médica, quizá lo traten sólo con insulina o terapia de medicamentos inyectables.

Mucha gente con diabetes tipo 2 tiene grasas elevadas en sangre (triglicéridos y colesterol altos) y alta presión, así que puede ser que también le den medicamentos para estos problemas.

Tratamiento de la diabetes tipo 2

Paso 1: Edúquese acerca de la diabetes, controle la glucosa en sangre, realice cambios a su estilo de vida

Paso 2: Agregue un medicamento: metformina o remedios que normalicen la glucosa en sangre

Paso 3: Agregue un segundo medicamento: insulina u otro medicamento no insulínico

Paso 4: Agregue un tercer medicamento: insulina (terapia basal o intensificada) u otro medicamento no insulínico

Paso 5: Insulina (terapia intensificada) con o sin otros medicamentos seleccionados

[volver arriba](#)

Presunciones acerca de la diabetes tipo 2: Problemas asociados

La prediabetes y la diabetes tipo 2 se asocian con otros problemas médicos, también conocidos como “CHAOS” (CAOS, por la sigla en inglés)

C- enfermedad Cardiovascular (corazón) y lípidos altos

H- Hipertensión (alta presión sanguínea)

A- Diabetes de inicio en el Adulto

O- Obesidad

S- ACV

El control de la glucosa se correlaciona con las complicaciones diabéticas: El evitar la prediabetes y la diabetes evitará complicaciones en la vista, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

¿Puede desaparecer la diabetes tipo 2? Y si mi azúcar en sangre vuelve a ser normal, ¿todavía tengo diabetes?

La [diabetes tipo 2](#) es una condición o predisposición genética que no se va con tratamiento. Pero la diabetes se define como un nivel elevado de azúcar en sangre.

Cuando el azúcar en sangre es normal sin tratamiento, entonces se considera que la diabetes desapareció. Sin embargo, aún cuando los niveles de azúcar en sangre estén controlados, como la diabetes tipo 2 es una condición genética, la predisposición para la diabetes existe siempre. Los niveles altos de azúcar en sangre pueden regresar.

Si tiene diabetes tipo 2 y el azúcar en sangre está controlada durante el tratamiento (dieta, ejercicios y medicamentos), significa que el plan de tratamiento está funcionando. Está teniendo un buen nivel de azúcar en sangre por el tratamiento, NO porque haya desaparecido la predisposición para la diabetes. Tendrá que continuar el tratamiento; si no, su azúcar en sangre volverá a elevarse.

Presunciones acerca de la diabetes tipo 2: Progresión de la enfermedad

La evolución y la remisión son un continuo en los individuos



[volver arriba](#)

¿Necesitaré tomar insulina si tengo diabetes tipo 2?

Quizá. Históricamente, el 30% o más de la gente con diabetes tipo 2 necesitó [terapia con insulina](#). Sin embargo, existen muchas drogas nuevas disponibles que pueden retrasar o evitar la necesidad de terapia con insulina. Se espera que cada vez menos y menos individuos necesiten reemplazo de insulina para controlar sus niveles de azúcar en sangre.

[volver arriba](#)

Como alguien con diabetes tipo 2, ¿me convierto en un diabético tipo 1 cuando tomo insulina?

No. Usar [insulina](#) no significa que tenga diabetes tipo 1. Su tipo de diabetes está determinado por la genética, no por el tipo de terapia.

[volver arriba](#)

Si tengo diabetes tipo 2 y tomo insulina, ¿la tengo que tomar para siempre?

No necesariamente. Si puede [perder peso](#), [cambiar la dieta](#), incrementar su [nivel de actividad](#), o cambiar los [medicamentos](#) quizá pueda reducir o detener la [terapia con insulina](#). Bajo ciertas circunstancias, quizá sólo necesite la insulina de forma temporal, tal como durante el embarazo, enfermedad aguda, después de una cirugía, o cuando esté en tratamiento con drogas que incrementen la resistencia del cuerpo a la acción de la insulina (tales como la prednisona o esteroides). Con frecuencia, la terapia con insulina puede detenerse después del evento o cuando pasó el estrés.

[volver arriba](#)

¿Ayudará el ejercicio a mi diabetes?

El [ejercicio](#) es muy beneficioso en el manejo de la diabetes tipo 2. Siempre consulte con su médico acerca de las pautas para hacer ejercicio, para ejercitarse de manera segura y reducir los riesgos.

[volver arriba](#)

Si tengo diabetes tipo 2, ¿puedo dejar de tomar medicamentos para la diabetes si elimino las golosinas y galletas dulces de la dieta?

Si elimina las [fuentes concentradas de carbohidratos](#) (comidas que se convierten en azúcar en la corriente sanguínea) como las golosinas y las galletas dulces, quizá pueda reducir o eliminar la necesidad de medicamentos para la diabetes. Todos los que tienen diabetes tipo 2 se beneficiarán con una dieta mejorada, pero todavía necesitarán otras intervenciones, tales como actividad física incrementada, pérdida de peso o medicamentos para mantener los niveles de azúcar en sangre en el rango objetivo. Verifique con el médico acerca de cualquier ajuste en la dosis de la medicación para la diabetes que pueda ser necesaria si cambia la dieta.

[volver arriba](#)

¿Necesito monitorear el azúcar en sangre cuando tengo diabetes tipo 2?

Quizá se sienta bien, pero eso no es garantía de que sus niveles de azúcar en sangre estén en el rango objetivo. Recuerde, las [complicaciones](#) derivadas de la diabetes no aparecen inmediatamente. Y las complicaciones pueden desarrollarse aún cuando el azúcar en sangre esté apenas ligeramente elevada. El [monitoreo de azúcar en sangre](#) regular puede ayudarlo a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control y evitar daños graves a la vista, riñones y nervios. Si sus niveles de azúcar están fuera de lo normal, consulte con su médico.

[volver arriba](#)

¿Mis hijos están en riesgo?

Sí. [La diabetes tipo 2](#) es una enfermedad genética. El riesgo es más alto cuando múltiples miembros de la familia tienen diabetes, y si los hijos también tienen sobrepeso, son sedentarios y tienen otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2. Su hijo tiene una posibilidad del 10-15% de desarrollar diabetes tipo 2 cuando usted tiene diabetes tipo 2. Y si un gemelo idéntico tiene diabetes tipo 2, existe un 75% de probabilidades de que el otro gemelo también desarrolle diabetes tipo 2.

[volver arriba](#)

¿Puede evitarse la diabetes tipo 2?

Resultados del Programa de Prevención para la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés)

A pesar de que no podemos cambiar su riesgo genético de desarrollar diabetes tipo 2, sí sabemos que hasta el ejercicio y la pérdida de peso más modestos pueden retrasar o evitar el desarrollo de la diabetes tipo 2. En 2002 se completó en los Estados Unidos un estudio de investigación que marcó un hito, el [Programa para la Prevención de la Diabetes](#) (DPP) y demostró que cuando la gente modificaba sus factores de riesgo para la diabetes tipo 2, reducían su posibilidad de desarrollar la condición. En Finlandia se encontraron resultados similares.

En el estudio DPP, se inscribió a gente con pre diabetes y se le asignó 3 tratamientos diferentes:

- Cambios intensivos en el estilo de vida: ejercicio (30 minutos, 5 días por semana), una dieta saludable, y pérdida de peso (pérdida del 7% del peso inicial)
- Metformina, la droga para la diabetes
- Un placebo inactivo disfrazado como metformina

El grupo que realizó cambios en el estilo de vida tuvo 58% menos de probabilidades de desarrollar diabetes comparado con el grupo placebo. Y el grupo que tomó [metformina](#) tuvo 31% menos probabilidades de desarrollar diabetes a comparación del grupo placebo. En otras palabras, los cambios en el estilo de vida y la terapia con metformina pueden retrasar o evitar el comienzo de la

diabetes tipo 2. Los cambios en el estilo de vida (pérdida de peso, dieta saludable y actividad) son la intervención más efectiva.

[volver arriba](#)

Cuestionario de autoevaluación

Hay disponibles [cuestionarios de autoevaluación](#) para los temas cubiertos en este sitio web. Para averiguar cuánto aprendió sobre los **Datos acerca de la diabetes**, tome nuestro [cuestionario de autoevaluación](#) cuando haya completado esta sección. El cuestionario presenta múltiples opciones. Por favor, elija la mejor respuesta única a cada pregunta. Al final del cuestionario, aparecerá el puntaje. Si tiene más del 70% de respuestas correctas, lo está haciendo muy bien. Si su puntaje es menor del 70%, puede regresar a esta sección y revisar la información.

Fuente: <https://dtt.ucsf.edu/es/tipos-de-diabetes/diabetes-tipo-2/compreension-de-la-diabetes-tipo-2/preguntas-mas-frecuentes-faqs-sobre-la-diabetes-tipo-2/>