



**¿NUEVO EN LA DIABETES TIPO 2?
NO ESTÁS SOLO.**

EMPIEZA AQUÍ.

*Comenzando en el manejo de la diabetes Tipo 2, una
guía de Beyond Type 2 que es posible gracias a Roche Diabetes.*



Conoces tu cuerpo mejor que nadie. Un diagnóstico de diabetes tipo 2 significa aprender aún más sobre cómo la comida, el ejercicio, el estrés y los medicamentos afectan de manera única tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre. El equipo al cuidado de tu diabetes te ayudará a dar los primeros pasos, pero gran parte del manejo de la diabetes Tipo 2 está bajo tu control.

TU PUEDES HACERLO.

LA CIENCIA DE LA DIABETES TIPO 2

La diabetes Tipo 2 es el resultado de la incapacidad del cuerpo para usar la insulina correctamente, que se conoce también como **resistencia a la insulina**. La insulina es una hormona que permite que las células de tu cuerpo utilicen la glucosa (azúcar) como fuente de energía. Piensa en la insulina como una llave y en tus células como cerraduras. Cuando consumes alimentos, tu cuerpo descompone una parte de ellos en glucosa (azúcar) que utilizará como combustible. Para que las células de tu cuerpo utilicen ese combustible, el páncreas libera insulina para transportar la glucosa (azúcar) a las células.

Cuando el páncreas no puede liberar insulina o la insulina no funciona correctamente, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo y es cuando se presenta la diabetes. Manejar la diabetes Tipo 2 significa tener un cuidado especial para mantener un equilibrio de los niveles de glucosa en sangre mediante una combinación de alimentación, ejercicio, manejo del estrés y medicamentos.¹

LOS CONCEPTOS BÁSICOS PARA MEDIR TUS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

Medir tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre es importante para el manejo de la diabetes tipo 2. Conocer tus cifras de glucosa en sangre es la forma en que sabrás cómo cuidarte mejor. A continuación, te explicamos cómo medir tu glucosa en sangre.²

- Reúne tus suministros: medidor de glucosa (azúcar) en sangre, lancetas y tiras reactivas
- Lava tus manos y sécalas bien.
- Coloca la tira en el medidor y espera hasta que el dispositivo indique que está listo para recibir la muestra de sangre.
- Dispara la lanceta en tu dedo y presiona.
- Aprieta tu dedo suavemente debajo de la gota de sangre según sea necesario, coloca la muestra en la tira reactiva y espera los resultados.
- Anota los resultados en tu diario de diabetes, aplicación u otro método de registro para tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Si bien tú y tu proveedor de atención médica determinarán las cifras objetivo para niveles de glucosa en sangre y de A1C adecuados para ti, estos son los rangos recomendados para antes y después de las comidas³:

- Antes de las comidas (preprandial): **80-130 mg / dL (4.4-7.2 mmol/L)**
- Dos horas después de las comidas (postprandial): **menos de 180 mg / d (<10.0 mmol/L)**



ALIMENTOS + DIABETES

No existe una dieta para el manejo de la diabetes que sirva para todos. Encontrar el régimen de alimentos que funcione para ti requerirá aprender los conceptos básicos sobre el tamaño de las porciones, los diferentes grupos de alimentos y cómo leer la etiqueta con información nutrimental. Con estas nuevas habilidades, te convertirás en un experto para elegir los mejores alimentos y en el automanejo de la diabetes.

Uno de los primeros pasos para una alimentación balanceada es aprender sobre los tres macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas.



Los **CARBOHIDRATOS** son azúcares que se encuentran en vegetales con almidón (papas, maíz, chícharos, frijoles), frutas, granos, panes, jugos y más. El azúcar tiene mala reputación, pero la diabetes es más complicada que simplemente decir que el azúcar causa diabetes. Tu cuerpo usa los carbohidratos (incluidos los azúcares) para obtener energía. El automanejo de la diabetes requiere comprender cómo los diferentes tipos y cantidades de carbohidratos tienen impacto en tu nivel de glucosa (azúcar) en la sangre.

Los carbohidratos menos procesados, como las frutas, las verduras y los cereales integrales, pueden tener un menor impacto en los niveles de glucosa (azúcar) que los carbohidratos procesados. Al revisar las etiquetas de los alimentos y elegir carbohidratos, busca aquellos con mayor contenido de fibra. Los alimentos ricos en fibra hacen más lenta la digestión, reducen el colesterol y la glucosa. Enfócate en elegir menos fuentes de carbohidratos altamente procesadas y refinadas, como refrescos, panes blancos, cereales, pastas y productos con azúcares agregados.⁴



Tu cuerpo usa las **GRASAS** como energía, ayudan a absorber las vitaminas y protegen tu corazón. Las grasas saludables para el corazón (nueces, semillas, pescado graso, soja, aguacates y aceite de oliva) ayudan a protegerte contra las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y la presión arterial elevada.

Evita los alimentos con alto contenido de grasas trans y saturadas, como manteca vegetal, alimentos fritos, alimentos envasados, productos con grasas integrales y carnes rojas.⁴

Las **PROTEÍNAS** son los cimientos de la masa muscular y se encuentran en los huesos, la piel y el cabello. Las proteínas también promueven la sensación de saciedad, lo que significa que son una excelente alternativa en lugar de alimentos que solo contienen carbohidratos ya que no elevarán los niveles de glucosa (azúcar) en sangre de forma drástica. La combinación de grasas, proteínas, fibra y carbohidratos regula la digestión y reduce esta elevación drástica en tus niveles de glucosa en sangre.

Las fuentes de proteínas de origen animal incluyen pollo, ternera, pescado, cerdo, huevos y queso. Las fuentes vegetales de proteínas son los frijoles, los productos de soya, las nueces y las semillas, que también son fuentes de grasas buenas y fibra.⁴



CONSEJOS SOBRE EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Asegúrate de elegir alimentos que te gusten a medida que vayas trabajando en tu acercamiento a la comida. Puedes realizar otros ajustes en tu alimentación cambiando el tamaño de las porciones.

Si estás acostumbrado a comer en un plato grande, cambia a un plato de tamaño menor (platos de aperitivo). Otro consejo clave sobre el tamaño de las porciones es leer los tamaños de las porciones que

aparecen en las etiquetas de los alimentos. También puedes consultar MyPlate en MyPlate.gov.

Si necesitas más ayuda para crear tu plan de alimentación y la cantidad de cada grupo de alimentos que debes consumir, consulta a un Dietista Nutricionista Registrado (RDN, por sus siglas en inglés) o un Especialista en Educación y Cuidado de la Diabetes (DCES, por sus siglas en inglés).

LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Aprender a leer la etiqueta de un alimento te ayudará a identificar la cantidad de un alimento y sus nutrientes, especialmente los carbohidratos, que consumes con regularidad. Al decidir qué alimentos comprar, presta atención a:

TAMAÑOS DE LAS PORCIONES: te indica la cantidad del producto y el contenido nutricional que compone una porción.

LISTA DE INGREDIENTES: Los ingredientes que componen principalmente el producto se mencionan primero. Por ejemplo, si estás leyendo una etiqueta de jugo de arándano y los primeros ingredientes son jarabe de alta fructosa, agua y jugo de arándano, significa que el jugo se compone principalmente de esos elementos.

DECLARACIONES DE ALIMENTOS COMO “SIN GRASA”, “SIN AZÚCAR” O “SIN SODIO”: si bien el producto alimenticio puede estar libre de grasa, azúcar o sodio, puede ser más alto en otros nutrientes. Por ejemplo, un producto que se anuncia como sin grasa puede tener más azúcar en comparación con su contraparte habitual. También debe tenerse en cuenta que el hecho de que no se agregue azúcar no significa que no tenga carbohidratos y los productos “sin azúcar” aún pueden tener un efecto en tus niveles de glucosa. Además, recuerda, el cuerpo convierte los carbohidratos en azúcar.



INTRODUCCIÓN A LOS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

Si bien algunas personas con diabetes Tipo 2 logran manejar su condición a través de dieta y ejercicio, existen diferentes tipos de medicamentos que el médico puede recetar para ayudarte a alcanzar tus metas. Algunos de estos medicamentos son inyectables y otros se toman por vía oral en forma de píldoras.

El más común es la metformina. La metformina actúa reduciendo la producción de glucosa en el hígado al tiempo que mejora la sensibilidad a la insulina del cuerpo.

Otro medicamento de uso frecuente es la insulina. Tu proveedor de atención médica puede recetar insulina para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Cuando la resistencia a la insulina sigue siendo un desafío en tratamientos con dieta y ejercicio, podrá ser necesario el uso de insulina. Es importante recordar que el inicio de la terapia con insulina no indica una falla en el manejo de la diabetes. La diabetes Tipo 2 es una condición progresiva y el cuerpo de cada persona es diferente.

OTROS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES⁷:

Siempre consulta con tu proveedor de atención médica para obtener orientación sobre los medicamentos y el plan de tratamiento que mejor se adapte a tus necesidades. ¡La diabetes de todos es diferente!

INHIBIDORES DE SGLT2: Bloquean la reabsorción de glucosa por los riñones y excretan glucosa a través de la orina. Marcas comerciales: Sulisent, Farxiga y Jardiance.

AGONISTAS DEL RECEPTOR DE GLP-1: Ralentiza la absorción de glucosa, aumenta la saciedad e indica al páncreas producir más insulina en presencia de niveles de glucosa en sangre más elevados. Nombres de marca: Victoza, Byetta, Trulicity, Ozempic, Rybelsus, Bydureon y Adlyxin.

SULFONILUREAS (SFU): Ayudan a tu cuerpo a segregar más insulina. Nombres de marca: Glucotrol, Amaryl, Diabinese y Diabeta.

MEGLITINIDAS: estimulan al páncreas para que secrete más insulina, pero son de acción más rápida que las sulfonilureas. Marcas comerciales: Prandin y Starlix

TIAZOLIDINEDIONAS (TZD): Mejoran la sensibilidad a la insulina del cuerpo, pero no se recomiendan para personas con riesgo de insuficiencia cardíaca o anemia. Marcas comerciales: Actos y Avandia

INHIBIDORES DE DPP-4: Protege la enzima que promueve la producción de insulina y reduce la producción de glucagón. Los inhibidores de DPP-4 también ralentizan la digestión y disminuyen el apetito.

INHIBIDORES DE LA ALFA-GLUCOSIDASA: Descomponen los carbohidratos en partículas más pequeñas, retardan la digestión de los carbohidratos y retrasan la absorción de glucosa. Marcas comerciales: Glyset y Precose

EL EJERCICIO MARCA LA DIFERENCIA

Piensa en el ejercicio como otra herramienta en tu caja de herramientas para el manejo de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo puede utilizar la glucosa como fuente de energía para las células de tu cuerpo, lo que mejora tu sensibilidad a la insulina y al mismo tiempo tu capacidad para reducir los niveles de glucosa en sangre.

Los diferentes tipos de ejercicio tendrán un impacto distinto en tus niveles de glucosa, pero en general, tendrán un efecto positivo en la forma en la que tu cuerpo puede procesar los alimentos que consumes. Los ejercicios cardiovasculares aeróbicos en estado estable, como caminar, trotar o elíptica, reducirán gradualmente el nivel de glucosa en sangre; el entrenamiento en

intervalos anaeróbicos, como el levantamiento de pesas y el entrenamiento en intervalos de alta intensidad, pueden elevar tu nivel de glucosa en sangre durante el entrenamiento y luego bajarlo.⁵

La Asociación Americana de Diabetes recomienda al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado, como caminar a paso ligero, trotar, nadar, andar en bicicleta y bailar por semana. La organización también recomienda realizar entrenamiento de resistencia o pesas con regularidad.⁶ Sin embargo, la clave para crear una rutina de ejercicios constante es hacer que la actividad física funcione para ti y que sea divertida. A medida que desarrolles tu rutina, aprenderás qué tipos de ejercicio funcionan mejor para ti.

DIABETES + SALUD MENTAL

Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física. La angustia por la diabetes, también conocida como los miedos y preocupaciones relacionados con la diabetes, es muy real. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir depresión debido al impacto de la diabetes en la vida diaria.

A medida que comiences tu vida con diabetes Tipo 2, irás aprendiendo cómo adaptar el manejo de ella a tu vida diaria. Si necesitas ayuda, ¡es normal! Busca ayuda profesional cuando sea necesario, conéctate con otras personas que viven con diabetes Tipo 2 y considera compartir tus experiencias.

Recuerda, no estás solo. Hay muchas comunidades de diabetes en línea dedicadas a ayudar a las personas con diabetes tipo 2. A través de estas comunidades en línea, las personas hacen amigos, comparten sus hitos y comparten consejos útiles sobre una variedad de temas, que incluyen cocina, ejercicio, medicamentos y dispositivos.

Para obtener más información, explora los recursos de Beyond Type 2 sobre salud mental: <https://es.beyondtype2.org/salud-mental/>

NO ESTÁS SOLO

CÓMO ENFRENTÉ MI PRIMER AÑO CON DIABETES TIPO 2

Bill Santos fue diagnosticado con diabetes tipo 2 en 2018. Él compara adaptarse a la diabetes con vivir en un nuevo país y reflexiona sobre los cambios que hizo en su primer año de “primer año” de tener diabetes tipo 2.

CÓMO ENFRENTÉ MI DIAGNÓSTICO

Mi historia no es tan excepcional. Estoy en mis cincuenta y la diabetes Tipo 2 es parte de mi familia. En el momento de mi diagnóstico, pesaba más de 250 libras (113 kilogramos). A los pocos días de mi diagnóstico, tomé la decisión consciente de no detenerme en mi pasado, sino trabajar para cambiar mi futuro.

Curiosamente, una de mis primeras preocupaciones no era sobre mí mismo, sino sobre cómo decirle a mis amigos y familiares. La primera llamada que hice fue a mi madre, que también tiene diabetes Tipo 2. Mirando hacia atrás, ahora veo que su respuesta a las noticias fue única. Se saltó las preguntas que muchos otros harían, como “¿cómo?” y “¿por qué?”. En cambio, hizo preguntas prácticas como “¿qué tipo de medicamentos estás tomando?”, “¿cuándo es tu próxima prueba de A1c?” y “¿tienes una buena relación con tu médico?”.

CÓMO ME COMPROMETÍ A MANEJAR MI DIABETES

A medida que fui aprendiendo más sobre la diabetes, evaluaba mi entorno para encontrar formas de aumentar mi actividad física y comer mejor. Trabajo en un edificio muy grande, así que me comprometí a caminar después del almuerzo y tomar rutas más largas para las reuniones. Sin mucho esfuerzo adicional, ¡aumenté mi promedio de distancia diaria a pie a más de dos millas! Antes del diagnóstico, mi almuerzo tradicional era una ensalada con una entrada de pollo con arroz blanco. Ahora que vivo con diabetes Tipo 2, hago una ensalada más grande, eliminé el arroz y pongo el pollo en la ensalada.

Además, he adoptado la tecnología para recopilar y registrar datos como mi actividad

Ahora, Bill aboga por las personas con diabetes tipo 2 en las comunidades en línea de diabetes compartiendo sus experiencias. Lee su historia a continuación sobre cómo se adaptó a su primer año con diabetes tipo 2.

Lo que fue único en esta conversación fue que las preguntas que hizo tenían respuestas discretas. En contraste, muchas de las preguntas que recibí de mi familia, amigos y colegas durante las primeras semanas requirieron explicaciones en lugar de respuestas. Por ejemplo, “¿cómo te dio diabetes?”, “¿crees que yo podría tener diabetes?” y “¿vas a estar bien?”. Aunque estas preguntas eran bien intencionadas, para una persona recién diagnosticada con diabetes, esto puede ser muy frustrante. Estaba aprendiendo lo más rápido que podía sobre la diabetes y en esas primeras semanas, realmente luché para explicar esta enfermedad porque todavía estaba aprendiendo a hablar sobre ella. Incluso un año después, todavía estoy aprendiendo a hablar sobre la diabetes.

diaria, mi alimentación (calorías, carbohidratos) y mi glucosa en sangre. Para mi sorpresa, muchas de las aplicaciones son bastante fáciles de usar y solo tardan uno o dos minutos en actualizarse. También creé una hoja de cálculo que actualizo periódicamente. Me permite ver las tendencias durante períodos largos de tiempo. Este dato es invaluable. La implementación de estos cambios durante el último año ha creado resultados asombrosos. Mi A1c se ha reducido a la mitad y he perdido más de sesenta libras. Al hacer un balance de lo que estaba haciendo bien y hacer los cambios para enfrentar el reto de la diabetes, siento que tengo una vida mejor y un futuro más brillante.

VIVIR CON DIABETES ES COMO APRENDER A VIVIR EN OTRO PAÍS

Manejar la diabetes se siente como si te dejaran caer al otro lado del planeta. Tiene su propia cultura, idioma, rituales, economía y gastronomía. El manejo exitoso de la diabetes requiere la adopción de estas piedras angulares sociales. Piensa en ti mismo viviendo en otro país; ¿qué tan exitoso serías para adaptarte a tu nuevo entorno si aprendieras el idioma, comieras la co-

mida local y participaras en la cultura local? La diabetes funciona de la misma manera. Aprende a comer bien, haz ejercicio, toma tus medicamentos y mide tu sangre regularmente. Lo único que se puede lograr al elegir no hacer estas cosas es llevarte a aislarte y a la soledad en una cultura que no comprendes completamente y las complicaciones que le siguen.

Tu viaje con la diabetes apenas comienza y estamos aquí para ayudarte en cada paso del camino. Para obtener más información sobre cómo vivir con diabetes Tipo 2, y sobre nutrición, ejercicio, medicamentos e historias, así como formas de conectarte con la comunidad de diabetes Tipo 2, visita [es.BeyondType2.org](https://es.beyondtype2.org).

REFERENCIAS:

- (1) Beyond Type 2 en Español. *Qué Es La Diabetes Tipo 2*. <https://es.beyondtype2.org/que-es-la-diabetes-tipo-2/>
- (2) Beyond Type 2 en Español. *Cómo Medir Los Niveles De Glucosa En Sangre*. <https://es.beyondtype2.org/como-medir-los-niveles-de-glucosa-en-sangre-2/>
- (3) Beyond Type 2 en Español. *Aprendiendo Sobre Metas Y Rangos Glucémicos*. <https://es.beyondtype2.org/aprendiendo-sobre-metas-y-rangos-glucemicos/>
- (4) Beyond Type 2 en Español. *Comida*. <https://es.beyondtype2.org/comida/>
- (5) Beyond Type 2 en Español. *Glucosa En Sangre Y Mantenerse En Forma*. <https://es.beyondtype2.org/glucosa-en-sangre-y-mantenerse-en-forma/>
- (6) Asociación Americana de Diabetes. *Salud Física*. <https://www.diabetes.org/healthy-living/fitness>
- (7) Beyond Type 2 en Español. *Guía De Medicamentos Orales Para Diabetes Tipo 2*. <https://es.beyondtype2.org/guia-de-medicamentos-orales-de-tipo-2/>

Patrocinado por Roche Diabetes Care, creador de los productos Accu-Chek® y la app para el manejo de la diabetes mySugr.

**Accu-Chek y mySugr son marcas registradas de Roche.
Visita accu-check.com para aprender más.**

