

# Los 18 puntos más importantes para vivir con diabetes



MÉDICO CIRUJANO

*Dr. Manuel Lavariega Saráchaga*

Cédula Profesional: 5173984 / 10262993



MÉDICO CIRUJANO

*Dr. Manuel Lavariega Saráchaga*

Cédula Profesional: 5173984 / 10262993

# Temario Diabetes

¿Qué es la **diabetes**?

¿Cuáles son los **factores de riesgo** para presentar diabetes?

¿Cuántos **tipos** de diabetes existen?

¿Cómo **puedo prevenir** la diabetes?

¿Qué puedo y debo **comer** si vivo con diabetes?

¿Qué tipo de **ejercicio** debo de hacer si vivo con diabetes?

¿Cuál es el **tratamiento** de la diabetes?

Los **datos** de la diabetes en México

¿Cuáles son las **complicaciones** de la diabetes?

¿Cómo se **monitorea** la diabetes y cuál es la importancia del **automonitoreo**?

¿Por qué es importante que el **paciente** conozca su diabetes?

Diabetes y **entorno familiar**

El proceso de **aceptación** de mi diabetes

¿Cuáles son los **mitos** de la diabetes?

¿Cuáles son los mitos del **uso de la insulina**?

¿Cuáles son los **mitos y realidades** de la diabetes?

Los 10 **puntos más importantes** para un paciente con diabetes

**Cifras** de **glucosa** y **hemoglobina** glucosilada

# 1. ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede utilizarla de manera efectiva. La insulina es una hormona que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y permite que el cuerpo utilice la glucosa (azúcar) como energía.

## Existen tres tipos principales de diabetes:

### 1

#### La diabetes tipo 1:

La diabetes tipo 1 se produce cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células que producen insulina en el páncreas.

### 2

#### La diabetes tipo 2:

La diabetes tipo 2 se produce cuando el cuerpo no puede utilizar la insulina de manera efectiva o no produce suficiente insulina.

### 3

#### La diabetes gestacional:

La diabetes gestacional se produce durante el embarazo y generalmente desaparece después del parto.

Los síntomas de la diabetes incluyen sed excesiva, micción (orinar) frecuente, aumento del hambre, fatiga, pérdida de peso involuntaria, visión borrosa y cicatrización lenta de heridas.

Si se sospecha de diabetes, **se debe consultar a un médico para realizar pruebas de diagnóstico.**

El tratamiento de la diabetes puede incluir cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio regular, y medicamentos para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Es importante controlar cuidadosamente la diabetes para prevenir complicaciones a largo plazo, como problemas cardíacos, renales y oculares.



## 2. ¿Cuáles son los factores de riesgo para presentar diabetes?

Existen varios factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades de desarrollar diabetes, algunos de ellos son:

**Sobrepeso u obesidad:** El exceso de peso puede hacer que el cuerpo sea resistente a la insulina, lo que aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.



**Edad avanzada:** El riesgo de diabetes tipo 2 aumenta con la edad, especialmente después de los 45 años.

**Antecedentes familiares:** Si uno o ambos padres tienen diabetes, el riesgo de desarrollarla es mayor.



**Sedentarismo:** La falta de actividad física y el sedentarismo pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2.

**Hipertensión arterial:** La presión arterial alta aumenta el riesgo de diabetes.



**Colesterol alto:** El colesterol LDL alto (el "malo") y los triglicéridos altos pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2.

**Síndrome de ovario poliquístico (SOP):** El SOP es un trastorno hormonal común en las mujeres que puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2.



**Historial de diabetes gestacional:** Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Es importante tener en cuenta que no todos los factores de riesgo se pueden controlar, pero algunos cambios en el estilo de vida, como la pérdida de peso y el aumento de la actividad física, pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

## 3. ¿Cuántos tipos de diabetes existen?

Existen tres tipos principales de diabetes: **diabetes tipo 1**, **diabetes tipo 2** y **diabetes gestacional**.

### **Diabetes tipo 1:**

También conocida como diabetes juvenil o insulino dependiente, ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células beta en el páncreas que producen insulina. Como resultado, el cuerpo no produce suficiente insulina, lo que causa un aumento en los niveles de glucosa en sangre. Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden incluir sed excesiva, micción frecuente, pérdida de peso inexplicable, fatiga y visión borrosa. La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes.

### **Diabetes tipo 2:**

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes y ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla eficazmente. La diabetes tipo 2 es generalmente diagnosticada en adultos mayores, pero cada vez es más común en niños y adultos jóvenes debido a la obesidad y la falta de actividad física. Los síntomas pueden incluir sed excesiva, micción frecuente, fatiga, visión borrosa y heridas que tardan en sanar.

### **Diabetes gestacional:**

La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo y afecta a alrededor del 3-8% de las mujeres embarazadas. Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes tipo 2 y generalmente desaparecen después del parto. Sin embargo, la diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de complicaciones tanto para la madre como para el bebé y puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Es importante que los pacientes conozcan los diferentes tipos de diabetes y sus síntomas para poder buscar tratamiento y controlar su enfermedad de manera efectiva.

Es importante que los pacientes conozcan los diferentes tipos de diabetes y sus síntomas para poder buscar tratamiento y controlar su enfermedad de manera efectiva.

## 4. ¿Cómo puedo prevenir la diabetes?

La prevención de la **diabetes tipo 2** implica realizar **cambios** en el **estilo de vida** que ayuden a **controlar** los **factores de riesgo**, algunos de los cambios que pueden ayudar son:

01

### Mantener un peso saludable:

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para la diabetes tipo 2, mantener un peso saludable puede ayudar a reducir el riesgo.

03

### Seguir una dieta saludable:

Consumir una dieta saludable y equilibrada que incluya frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes.

02

### Hacer ejercicio regularmente:

La actividad física regular ayuda a reducir el azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad a la insulina, lo que reduce el riesgo de diabetes.

04

### Reducir el consumo de azúcar y grasas saturadas:

El consumo excesivo de azúcar y grasas saturadas puede aumentar el riesgo de diabetes, por lo que es importante reducir su consumo.

05

### Controlar la presión arterial:

La hipertensión arterial aumenta el riesgo de diabetes, por lo que es importante mantener la presión arterial bajo control.

07

### Dejar de fumar:

Fumar aumenta el riesgo de diabetes, por lo que dejar de fumar puede ayudar a reducir el riesgo.

06

### Controlar los niveles de colesterol:

El colesterol alto puede aumentar el riesgo de diabetes, por lo que es importante controlar los niveles de colesterol LDL (el "malo") y los triglicéridos.

Es importante recordar que la prevención de la diabetes tipo 2 requiere un enfoque integral que incluya cambios en el estilo de vida y la atención médica regular. Si tiene antecedentes familiares de diabetes o tiene factores de riesgo para la diabetes, es importante hablar con su médico acerca de las medidas que puede tomar para reducir su riesgo y controlar la enfermedad.

# 5. ¿Qué puedo y debo comer si tengo diabetes?

Cuando se tiene diabetes, es importante seguir una **dieta saludable y equilibrada** que ayude a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Algunos consejos sobre qué alimentos comer son:



## **Alimentos ricos en fibra:**

Los alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos integrales, pueden ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.



## **Proteínas magras:**

Las proteínas magras, como pescado, pollo, pavo, huevos y legumbres, son una buena opción para las personas con diabetes.



## **Grasas saludables:**

Las grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y las semillas, pueden ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.



## **Frutas y verduras:**

Las frutas y verduras son una buena fuente de vitaminas y minerales, pero algunas frutas con alto contenido de azúcar pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Es importante hablar con un médico o dietista sobre qué frutas son seguras y en qué cantidad.



## **Carbohidratos saludables:**

Los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en los granos integrales, frutas y verduras, son una buena opción para las personas con diabetes.

Es importante evitar los alimentos **ricos en azúcar** y **carbohidratos refinados, como dulces, pasteles, galletas y alimentos procesados**, ya que pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre. También se debe evitar el consumo de **bebidas azucaradas, como refrescos y jugos de frutas**.

Es recomendable trabajar con un dietista para crear un **plan de alimentación personalizado** que satisfaga sus necesidades nutricionales y ayude a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Además, es importante realizar un **seguimiento regular** de los niveles de azúcar en la sangre y ajustar la dieta según sea necesario.

## 6. ¿Qué tipo de ejercicio debo de hacer si tengo diabetes?

El ejercicio es una parte **importante del manejo de la diabetes**, ya que **ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre** y a **mejorar la salud en general**. Algunos ejercicios que se recomiendan para personas con diabetes son:



**Caminar:** Caminar es una forma simple y efectiva de ejercicio que puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la salud cardiovascular.



**Natación:** La natación es un ejercicio de bajo impacto que puede ser beneficioso para personas con diabetes, ya que no ejerce presión sobre las articulaciones.



**Yoga:** El yoga puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la flexibilidad, lo que puede ser especialmente beneficioso para las personas con diabetes.



**Ejercicios de resistencia:** Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas o hacer ejercicios con bandas de resistencia, pueden ayudar a aumentar la masa muscular y mejorar la sensibilidad a la insulina.

Es importante **hablar con su médico** antes de comenzar un programa de ejercicio y trabajar con un entrenador o un fisioterapeuta **para asegurarse de que está haciendo los ejercicios correctamente y de forma segura**.

También es importante realizar un seguimiento de los niveles de azúcar en la sangre antes, **durante y después del ejercicio** para ajustar la dosis de insulina o la ingesta de alimentos según sea necesario.

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipervínculo, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

Material solo con fines educativos para pacientes



# 7. ¿Cuál es el tratamiento de la diabetes?

El tratamiento de la diabetes depende del **tipo de diabetes que tenga** y de su situación personal. En general, el objetivo del tratamiento es **mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable** y prevenir o controlar las complicaciones asociadas con la diabetes.

## Algunos tratamientos comunes incluyen:



### Cambios en el estilo de vida:

Los cambios en el estilo de vida, como la alimentación saludable, el ejercicio regular, el control del estrés y la pérdida de peso en caso de obesidad, pueden ser efectivos para controlar los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2.



### Medicamentos orales:

Los medicamentos orales, como la metformina, pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2.



### Insulina:

La insulina es un medicamento que se utiliza para tratar la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 cuando otros tratamientos no son efectivos. La insulina se administra a través de inyecciones subcutáneas o un dispositivo de bomba de insulina.



### Otros medicamentos:

Además de la metformina, existen otros tipos de medicamentos orales e inyectables que pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2.

Es importante trabajar con un **equipo de atención médica**, que puede incluir a un médico, un enfermero especializado en diabetes, un dietista y un educador en diabetes, **para desarrollar un plan de tratamiento personalizado que satisfaga sus necesidades individuales.**

También es importante **realizar un seguimiento regular** de los niveles de azúcar en la sangre y ajustar el tratamiento según sea necesario para prevenir o controlar las complicaciones asociadas con la diabetes.

# 8. Los datos de la diabetes en México

La diabetes es una **enfermedad crónica** que afecta a una gran cantidad de **personas en México**. Aquí hay algunos datos sobre la diabetes en México que pueden ser importantes para conocer:

## Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2020

Se estima que:



de la población adulta en México tiene diabetes.

### En México:



La diabetes es la **principal causa de muerte** con **100,000** muertes relacionadas con la enfermedad **cada año**.

La diabetes **tipo 2** es la forma **más común** de diabetes representando **aproximadamente el 95%** de **todos los casos**.



La **obesidad** es un **factor de riesgo** importante para la diabetes, y México tiene una de las tasas **más altas** de obesidad **en el mundo**.



La diabetes puede tener complicaciones graves, incluyendo enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal y neuropatía diabética.

Es importante que las personas en México estén informadas sobre la diabetes y tomen medidas para prevenirla o controlarla si ya la tienen. Esto puede incluir adoptar un estilo de vida saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una alimentación saludable y recibir atención médica regular para monitorear los niveles de azúcar en la sangre y prevenir o controlar las complicaciones relacionadas con la diabetes.

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga  
 Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.  
 Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipervínculo, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.  
**Material solo con fines educativos para pacientes**

## 9. ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

La diabetes es una **enfermedad crónica** que, si no se trata adecuadamente, puede llevar a complicaciones graves. Las complicaciones de la diabetes pueden afectar varios órganos y sistemas del cuerpo, incluyendo:

**Problemas cardiovasculares:** La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedad coronaria, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

**Problemas oculares:** La diabetes puede causar daño en los vasos sanguíneos de la retina, lo que puede provocar retinopatía diabética y, en casos graves, ceguera.

**Problemas renales:** La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos en los riñones, lo que puede llevar a enfermedad renal crónica e insuficiencia renal.

**Problemas nerviosos:** La diabetes puede dañar los nervios en todo el cuerpo, lo que puede provocar neuropatía diabética, que puede causar dolor, entumecimiento y debilidad en las extremidades.

**Problemas en los pies:** La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios en los pies, lo que puede provocar úlceras en los pies y, en casos graves, amputación.

**Es importante** que las personas con diabetes tomen medidas para prevenir o controlar estas complicaciones.

Esto puede incluir controlar los niveles de azúcar en la sangre, mantener una presión arterial saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una alimentación saludable, dejar de fumar y recibir atención médica regular para monitorear y tratar cualquier complicación que pueda surgir.



Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hiperenlace, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

**Material solo con fines educativos para pacientes**

# 10. ¿Cómo se monitorea la diabetes y cuál es la importancia del automonitoreo?

**La automonitoreo** de la diabetes es una práctica importante para las personas con diabetes. Consiste en **medir** y **controlar regularmente** los niveles de glucosa en sangre para asegurarse de que se mantengan dentro del rango objetivo. Esto se puede hacer a través de un **dispositivo llamado glucómetro**, que mide la cantidad de azúcar en la sangre a partir de una pequeña muestra de sangre tomada de un dedo.

**El automonitoreo** es importante porque ayuda a las personas con diabetes a tomar decisiones informadas sobre su tratamiento, como **ajustar la dosis de insulina** o hacer cambios en su dieta y estilo de vida. También puede ayudar a **identificar patrones en los niveles** de glucosa en la sangre y detectar problemas temprano, antes de que se conviertan en complicaciones más graves.

El automonitoreo también puede ser útil para las personas que están **en riesgo de desarrollar diabetes**, como aquellos con antecedentes familiares de la enfermedad o aquellos que tienen sobrepeso u obesidad. Puede ayudar a identificar la diabetes temprano, **lo que aumenta las posibilidades de un tratamiento efectivo y reduce el riesgo de complicaciones.**

En general, es importante que las personas con diabetes **se monitoreen regularmente** sus niveles de glucosa en la sangre y sigan las recomendaciones de su médico para controlar su enfermedad. Esto puede incluir hacer cambios en su dieta, hacer ejercicio regularmente, tomar medicamentos para controlar la glucosa en la sangre y recibir atención médica regular para monitorear y tratar cualquier complicación que pueda surgir.



Dr. Manuel Lavariega Saráchaga  
Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.  
Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hiperenlace, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.  
**Material solo con fines educativos para pacientes**

# 11. ¿Por qué es importante que el paciente conozca su diabetes?

Es muy importante que los pacientes con diabetes conozcan bien su enfermedad porque esto les permite tomar decisiones informadas sobre su tratamiento, mantener su salud y prevenir complicaciones.

Por ejemplo, los pacientes con diabetes deben saber cómo controlar sus niveles de glucosa en sangre, qué alimentos y bebidas pueden afectar sus niveles de glucosa en sangre y cómo hacer ajustes a su dosis de insulina o medicamentos para controlar la diabetes según sea necesario. También es importante que los pacientes sepan cómo reconocer y tratar los síntomas de una hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) o hiperglucemia (alto nivel de azúcar en sangre).

Además, los pacientes con diabetes deben saber cómo llevar un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y manejar el estrés. Esto puede ayudar a prevenir complicaciones como enfermedades cardiovasculares, problemas renales, problemas de la vista, neuropatía, entre otros.

El conocimiento sobre la diabetes también puede ayudar a los pacientes a comprender mejor la importancia de seguir las recomendaciones médicas y a comunicarse mejor con su equipo de atención médica. Al estar informados, los pacientes pueden tomar un papel activo en su propio cuidado y tomar decisiones que los lleven a una vida más saludable.



Dr. Manuel Lavariega Saráchaga  
Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.  
Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipervínculo, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.  
**Material solo con fines educativos para pacientes**

## 12. Diabetes y entorno familiar

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta no solo al paciente, sino también a su entorno familiar. La diabetes puede tener un impacto significativo en la vida diaria de la persona y puede requerir cambios en la rutina familiar y en el estilo de vida. Por lo tanto, es importante que la familia esté informada y se involucre en el cuidado del paciente con diabetes.

**La familia puede ayudar al paciente con diabetes de varias maneras, como:**

**Apoyo emocional:** la diabetes puede ser estresante y puede afectar la salud emocional del paciente. La familia puede brindar apoyo emocional y comprensión al paciente para que se sienta respaldado y motivado.

**Ayuda en la automonitoreo:** los miembros de la familia pueden ayudar al paciente en la medición regular de sus niveles de glucosa en sangre y en la administración de medicamentos, especialmente si el paciente tiene dificultades para hacerlo solo.

**Cambios en la alimentación:** la familia puede adaptar las comidas y meriendas para que sean saludables y adecuadas para el paciente con diabetes. También puede ayudar al paciente a seguir un plan de alimentación saludable.

**Fomentar la actividad física:** la familia puede motivar al paciente a realizar actividad física regularmente, acompañándolo en caminatas o haciendo ejercicios juntos.

**Promover un ambiente saludable:** la familia puede ayudar al paciente a evitar factores de riesgo, como el consumo de tabaco y alcohol, y a reducir el estrés en el hogar.



Además, es importante que los miembros de la familia también estén informados sobre los síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia y cómo tratarlos. La comunicación abierta y la colaboración entre el paciente y la familia pueden mejorar el cuidado y el manejo de la diabetes.

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipertexto, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

**Material solo con fines educativos para pacientes**

# 13. El proceso de aceptación de mi diabetes

La aceptación de la diabetes es un proceso emocional y psicológico por el cual un paciente con diabetes acepta su condición y asume la responsabilidad de cuidar su salud. La aceptación de la diabetes puede ser difícil al principio, ya que la enfermedad puede tener un impacto significativo en la vida del paciente y en su estilo de vida. Sin embargo, aceptar la diabetes es un paso importante para manejarla y evitar complicaciones.

## La aceptación de la diabetes implica:

**Reconocer la realidad de la enfermedad:** El paciente debe aceptar que tiene diabetes y que necesita cuidar su salud para evitar complicaciones.

**Comprometerse con el tratamiento:** El paciente debe estar comprometido a seguir su plan de tratamiento, que puede incluir cambios en el estilo de vida, medicamentos y monitoreo regular de los niveles de glucosa en sangre.

**Redefinir el sentido de normalidad:** El paciente debe aceptar que su vida puede ser diferente con la diabetes, pero puede seguir siendo gratificante y significativa.

**Adaptarse a los cambios:** el paciente debe aprender a adaptarse a los cambios necesarios para manejar su diabetes, como cambios en la dieta y la actividad física.



La aceptación de la diabetes no significa resignarse a la enfermedad. En cambio, es un paso importante para el empoderamiento del paciente y el cuidado de su salud. Con la aceptación de la diabetes, el paciente puede tomar medidas para prevenir complicaciones y llevar una vida plena y saludable. Es importante que el paciente reciba el apoyo emocional y la educación adecuada para ayudar en este proceso.

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hiperenlace, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

Material solo con fines educativos para pacientes

# 14. ¿Cuáles son los mitos de la diabetes?

Existen muchos mitos acerca de la diabetes que pueden generar confusiones y malentendidos acerca de la enfermedad. A continuación, se presentan algunos de los mitos más comunes acerca de la diabetes:

**Existen muchos mitos acerca de la diabetes que pueden generar confusiones y malentendidos acerca de la enfermedad. A continuación, se presentan algunos de los mitos más comunes acerca de la diabetes:**

**1. La diabetes es causada por comer demasiado azúcar:** Si bien el consumo excesivo de azúcar y alimentos ricos en carbohidratos pueden contribuir a la diabetes, no son la única causa. La diabetes tipo 1 es causada por una respuesta autoinmunitaria que ataca las células productoras de insulina en el páncreas, mientras que la diabetes tipo 2 es causada por factores como la obesidad, la falta de actividad física y la genética.

**2. Los diabéticos no pueden comer carbohidratos:** Los carbohidratos son una parte importante de una dieta saludable y deben ser consumidos en cantidades moderadas. Los diabéticos pueden comer carbohidratos, pero es importante elegir fuentes saludables y controlar las porciones.

**3. Los diabéticos siempre necesitan insulina:** No todos los diabéticos necesitan insulina. Algunos pueden controlar su diabetes con cambios en el estilo de vida, medicamentos orales y monitoreo regular de los niveles de glucosa en sangre.

**4. Los diabéticos tienen que seguir una dieta especial:** Los diabéticos no necesitan seguir una dieta especial, pero deben seguir un plan de alimentación saludable que incluya una variedad de alimentos nutritivos.

**5. Los diabéticos no pueden hacer ejercicio:** El ejercicio es una parte importante del manejo de la diabetes y puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre. Los diabéticos pueden y deben hacer ejercicio regularmente, pero es importante hablar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Es importante que los pacientes con diabetes consulten con un profesional de la salud y se informen adecuadamente sobre su enfermedad para evitar malentendidos y mitos acerca de la diabetes.



# 15. ¿Cuáles son los mitos del uso de la insulina?

Existen muchos mitos acerca de la insulina que pueden generar malentendidos y temores en los pacientes que la necesitan. A continuación, se presentan algunos de los mitos más comunes acerca de la insulina:

**1. La insulina es adictiva:** La insulina no es una sustancia adictiva y no tiene el potencial de causar dependencia física o psicológica.

**2. La insulina causa ceguera:** La insulina no causa ceguera. Sin embargo, la diabetes puede dañar los ojos y causar problemas de visión si no se controla adecuadamente.

**3. La insulina causa aumento de peso:** El uso de insulina puede causar aumento de peso en algunas personas debido a que puede reducir los niveles de glucosa en sangre y hacer que el cuerpo almacene más grasa. Sin embargo, esto no significa que la insulina cause directamente el aumento de peso. Con una dieta saludable y ejercicio regular, el aumento de peso puede ser prevenido.

**4. La insulina es peligrosa:** La insulina es un medicamento seguro y efectivo cuando se usa correctamente. Como cualquier medicamento, puede tener efectos secundarios, pero estos son generalmente leves y pueden ser manejados por un profesional de la salud.

**5. La insulina es para diabéticos graves:** La insulina se utiliza para tratar la diabetes tipo 1, pero también puede ser necesaria para algunos pacientes con diabetes tipo 2 que no pueden controlar sus niveles de glucosa en sangre con otros tratamientos.



**Es importante que los pacientes con diabetes y sus familiares estén informados adecuadamente acerca de la insulina y su uso para evitar malentendidos y mitos acerca de este importante medicamento.**

# 16. ¿Cuáles son los mitos y realidades de la diabetes?

## Mitos y realidades de la diabetes:

**1. Mito:** La diabetes es causada por comer demasiado azúcar.

**Realidad:** La diabetes es causada por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida y ambientales.

**2. Mito:** Solo las personas mayores pueden tener diabetes.

**Realidad:** La diabetes puede afectar a personas de todas las edades, incluyendo niños y jóvenes.

**3. Mito:** Si tienes diabetes, no puedes comer carbohidratos.

**Realidad:** Los carbohidratos pueden ser parte de una dieta saludable para personas con diabetes, siempre y cuando se consuman en moderación y en combinación con otros alimentos saludables.

**4. Mito:** La diabetes tipo 1 se puede prevenir con una dieta saludable.

**Realidad:** La diabetes tipo 1 es causada por una combinación de factores genéticos y ambientales y no se puede prevenir con una dieta saludable.

**5. Mito:** Si tienes diabetes, necesitas inyecciones de insulina todos los días.

**Realidad:** Algunas personas con diabetes pueden controlar sus niveles de azúcar en sangre con cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio regular, mientras que otras necesitan inyecciones de insulina u otros medicamentos.



Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipervínculo, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

**Material solo con fines educativos para pacientes**

**6. Mitos:** Las personas con diabetes siempre tienen niveles altos de azúcar en sangre.

**Realidad:** Las personas con diabetes pueden tener niveles altos o bajos de azúcar en sangre, dependiendo de una variedad de factores, incluyendo la dieta, el ejercicio y los medicamentos.

**7. Mitos:** La diabetes no es una enfermedad grave.

**Realidad:** Si no se trata adecuadamente, la diabetes puede causar complicaciones graves a largo plazo, incluyendo enfermedades cardíacas, problemas renales, problemas de visión y amputaciones.

**8. Mitos:** Las personas con diabetes no pueden hacer ejercicio.

**Realidad:** El ejercicio regular es una parte importante del control de la diabetes y puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar los niveles de azúcar en sangre.

**9. Mitos:** Las personas con diabetes siempre necesitan medicamentos.

**Realidad:** Las personas con diabetes pueden controlar sus niveles de azúcar en sangre con cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio regular, pero algunas personas también necesitan medicamentos.

**10. Mitos:** Si tienes diabetes, no puedes comer postres o dulces.

**Realidad:** Los postres y dulces pueden ser parte de una dieta saludable para personas con diabetes, siempre y cuando se consuman en moderación y en combinación con otros alimentos saludables.



Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipertexto, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

**Material solo con fines educativos para pacientes**

# 17. 10 puntos más importantes para un paciente con diabetes

**A continuación, se presentan 10 puntos importantes para un paciente con diabetes:**

- 1. Conozca su enfermedad:** Aprenda sobre la diabetes, sus síntomas, complicaciones y cómo manejarla.
- 2. Realice automonitoreo regularmente:** Mida sus niveles de glucosa en sangre según lo recomendado por su médico.
- 3. Siga un plan de alimentación saludable:** Coma alimentos saludables y evite alimentos altos en grasas, azúcares y carbohidratos refinados.
- 4. Haga actividad física regular:** Haga ejercicio regularmente según las recomendaciones de su médico.
- 5. Tome sus medicamentos según lo prescrito:** Tome su insulina o medicamentos para la diabetes según las recomendaciones de su médico.
- 6. Mantenga un peso saludable:** Si tiene sobrepeso u obesidad, trabaje con su médico para alcanzar y mantener un peso saludable.
- 7. No fume:** Fumar puede aumentar el riesgo de complicaciones de la diabetes, como enfermedades cardiovasculares.
- 8. Reduzca el consumo de alcohol:** El alcohol puede afectar los niveles de glucosa en sangre y aumentar el riesgo de hipoglucemia.
- 9. Visite a su médico regularmente:** Asista a las citas médicas y haga exámenes según lo recomendado por su médico.
- 10. Comuníquese con su equipo de atención médica:** Pregunte a su médico o educador en diabetes cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre su enfermedad o tratamiento.

# 18. Cifras de glucosa y hemoglobina glucosilada

**Los criterios diagnósticos para la diabetes mellitus según la Asociación Americana de Diabetes (ADA) son los siguientes:**

**Glucemia (glucosa en sangre) en ayunas:**  $\geq 126$  mg/dl. Se debe realizar en una muestra de sangre tomada después de al menos 8 horas de ayuno.

**Glucemia (glucosa en sangre) al azar:**  $\geq 200$  mg/dl. Si se presenta síntomas de diabetes, como sed excesiva, orina frecuente y pérdida de peso inexplicable.

**Glucemia (glucosa en sangre) después de una carga oral de glucosa (OGTT):**  $\geq 200$  mg/dl. Se realiza dos horas después de haber consumido 75 gramos de glucosa.

**Hemoglobina A1c (HbA1c):**  $\geq 6.5\%$ . Se debe realizar en una muestra de sangre y refleja el nivel promedio de glucemia en los últimos 2-3 meses.

**La interpretación de la HbA1c se realiza en función del valor obtenido:**

**Menor a 5.7%:** Normal  
**Entre 5.7% y 6.4%:** Prediabetes  
**Mayor o igual a 6.5%:** Diabetes

Una **HbA1c del 6.5%** corresponde a una glucemia promedio de **126 mg/dl (7.0)**.

Una **HbA1c del 7%** corresponde a una glucemia promedio de **154 mg/dl**.

Una **HbA1c del 8%** corresponde a una glucemia promedio de **183 mg/dl**.

Una **HbA1c del 9%** corresponde a una glucemia promedio de **212 mg/dl**.

Una **HbA1c del 10%** corresponde a una glucemia promedio de **240 mg/dl**.

HbA1c(%)	Control de glucemia
Menor a 5.7	Normal
5.7 - 6.4	Prediabetes
6.5 - 7.0	Control óptimo
7.1 - 8.0	Control adecuado
8.1 - 9.0	Control regular
9.1 - 10.0	Control deficiente
Mayor a 10.0	Control muy deficiente

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga  
 Copyright © 2023 - Todos los derechos reservados.  
 Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro, ni siquiera mediante un hipervínculo, ni de cualquiera de sus contenidos, sin el permiso expreso y por escrito del autor.  
**Material solo con fines educativos para pacientes**

# Referencias

American Diabetes Association. (2021). Diabetes Basics. Recuperado de <https://www.diabetes.org/diabetes>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2018). Diabetes Diet, Eating, & Physical Activity. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity>

Mayo Clinic. (2021). Diabetes. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Living with Diabetes: How to Take Care of Yourself. Recuperado de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html>

American Heart Association. (2021). Diabetes and Heart Disease. Recuperado de <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-and-heart-disease>

