

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 basta con tener un buen control de la diabetes, la presión arterial y el colesterol, no fumar, reducir el peso en caso de obesidad o sobrepeso y hacer ejercicio físico.

Para saber si tenemos un buen control de la diabetes, además de los autocontroles, se mira en un análisis de sangre la hemoglobina glucosilada (HBA_{1c}), que nos dice cómo ha estado su glucosa en los últimos 3 meses. Ha de ser inferior al 8%. La presión arterial ideal debe ser inferior a 140/90 mmHg. El colesterol «malo» (LDL-colesterol) debe estar por debajo de 130 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 (como 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 recomiende su médico o enfermera.

- 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://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001214.htm>
- http://www.fisterra.com/material/consejos/diabetes_mellitus.asp#Complicaciones

¿Cuándo consultar a su médico 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.

