



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



OSTEOPOROSIS

Una complicación
infravalorada



COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS

¿CÓMO MANTENERLOS A RAYA?

*Terapia
con bomba
de insulina*

¿UNA CUESTIÓN
DE ELECCIÓN?

*Cuida
tu corazón*
controlando
tu glucosa

ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS,
UN VALOR QUE AYUDA A CUIDARTE



Director Médico

Dr. Alberto López Rocha

Directora Editorial

Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte

Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción

Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.es

Rosalía Torres Castro
rosalia@grupoicm.es

Alicia González Herrero
alicia@grupoicm.es

Secretaría de Redacción

Iryna Shcherbyna
iryna@grupoicm.es

Publicidad

Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número

Dra. Milagros González Béjar, Dr. Jesús Iturralde, Dr. Juan Carlos Aguirre, Dr. Alfonso Barquilla García, Dra. Ana de Santiago Nocito, Dra. Margarita Alonso Fernández.

Ilustración

Pablo Morante Mazarracín
pablo@grupoicm.es



Edita

Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65

E-mail: diabetes@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General

Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial y Producción

Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Administración

África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Impreso en España / Febrero de 2016

Depósito legal: M-18872-2015

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

ALBERTO LÓPEZ ROCHA

Vocal nacional de SEMERGEN. Responsable del área de Pacientes
Director Médico de Salud Plus Diabetes



La eficacia terapéutica viene dada precisamente por su correcto cumplimiento

Cuando los médicos preguntamos en la consulta: "¿padece usted alguna enfermedad?", a una persona que acude por primera vez, por lo general, la respuesta suele ser "no" y ante una segunda pregunta "¿toma usted algún medicamento?", puede que sea una pregunta trampa, pero es entonces, cuando el que padece alguna enfermedad, suele responder, "sí" (y según su dolencia), para el azúcar, la tensión, el asma, la EPOC. Es decir, llega un momento en el que las enfermedades crónicas se asumen como algo propio que forma parte de cada uno y no son consideradas enfermedades, quizás ese "no compartir" pueda llevar a ello y precisamente la diabetes no es exclusiva del que la padece, el entorno familiar y social forman parte de la misma, pues ello contribuye a un mejor control y le permite hacer, con mayores garantías cualquier tipo de actividad.

"El médico me ha dicho en esta revisión que estoy muy bien, así que voy a descansar hoy de tomar o hacer...", precisamente la eficacia terapéutica viene dada por su correcto cumplimiento terapéutico, pues no se está engañando al médico, sino a sí mismo y alimentando el no control de la enfermedad y consecuentemente la aparición más precoz de sus complicaciones. Dentro de la eficacia terapéutica, obviamente, está también su conservación, además de la fecha de caducidad que si no la ve bien, dígame a otra persona que se lo escriba bien en la caja.

La diabetes produce un trastorno del metabolismo y no sólo están los hidratos de carbono afectados, sino los lípidos y aunque no podemos vivir sin ellos, su exceso es perjudicial y debemos ser conocedores de ello, para poder combatirlo, pero que no genere ansiedad, ni ser obsesivos, hay que conocer bien las medidas preventivas y saber lo que se puede o no comer.

Hay que estar alerta, ya que la diabetes afecta a todo el organismo y muchas veces de forma silente

Lo más caro de tratar una enfermedad, no es realmente a ella misma, sino sus complicaciones y la alteración o trastorno que ello supone en nuestra calidad de vida, por lo que no está de más, saber su coste y los nuevos avances tecnológicos que nos hacen mucho más llevadera la enfermedad y alargar en el tiempo esas complicaciones inherentes de la misma.

Tenemos que ser conscientes que es una enfermedad que afecta todo el organismo y muchas veces de forma silente, es por lo que hay que estar alerta ante malas cicatrizaciones, caída de pelo y trastornos vasculares que muchas veces nos pone en la pista de síntomas para detectar una diabetes que hasta ese momento ha pasado desapercibida. Salud plus diabetes y SEMERGEN contribuye en la educación para la salud para combatir la diabetes.

MÁS RIESGO CON DIABETES TIPO 2

Cuida tu corazón controlando tu glucosa

Las enfermedades del corazón y el infarto son las principales causas de mortalidad en las personas con diabetes. Especialmente aquellos que tienen diabetes tipo 2, ya que está asociada al sobrepeso y a la obesidad.

SONSOLES G. GARRIDO

Se estima que el riesgo de sufrir infarto de miocardio es un 50% mayor en los hombres con diabetes y un 150% mayor entre las mujeres diabéticas en comparación con la población general.

MÁS RIESGO SI TIENES DIABETES TIPO 2

Según los expertos, en el caso de la diabetes insulino dependiente el riesgo de infarto aumenta después de cumplir los 40 años, y alrededor de los 55 años el 35% de los pacientes con diabetes fallecen de insuficiencia coronaria.

Por su parte, en los diabéticos tipo 2 es la causa principal de muerte. Esto es debido a que la diabetes tipo 2 está asociada al sobrepeso y a la obesidad, y por tanto a tener mayores índices de grasa corporal y colesterol LDL (“ma-

lo”). En este sentido, las arterias están doblemente en peligro: por la grasa que puede acumularse en ellas y la posible glucosa, si no está bien controlada, que se deposita en las mismas. Por eso, el riesgo de infarto es mucho mayor entre personas con DM2 en comparación con los tipo 1.

TU CORAZÓN CON DIABETES

La relación entre diabetes y problemas cardíacos parte de los altos niveles de glucosa que llevan a una mala circulación que, a su vez, aumenta la presión arterial.

➤ **Reducción de la circulación sanguínea.** Las personas con diabetes generalmente tienen altos los niveles de colesterol malo (LDL) y bajos los niveles de colesterol bueno (HDL). También tienen elevados los niveles de triglicé-

dos. Esto puede llevar a desarrollar aterosclerosis, es decir, un endurecimiento de las arterias. Esta enfermedad se origina cuando el colesterol, las grasas y otras sustancias se depositan en las arterias y empiezan a bloquear el paso de la sangre.

Este bloqueo puede reducir significativamente el paso de la sangre al corazón, al cerebro y a los riñones e incrementar la presión arterial. Asimismo, los elevados niveles de glucosa en sangre pueden endurecer las paredes arteriales, causando un incremento de la presión sanguínea.

➤ **Formación de coágulos en la sangre fácilmente.**

Los altos niveles de glucosa en la sangre hacen que ésta se vuelva más espesa, por lo que se puede llegar a coagular con mayor facilidad. Asimismo,

puede debilitar los pequeños vasos sanguíneos. Estos factores provocan que se formen coágulos, los cuales pueden bloquear el paso de la sangre.

En ocasiones la placa de las arterias se desprende y provoca la formación de coágulos. Estos coágulos pueden bloquear el flujo sanguíneo. Si esto sucede en una arteria del corazón se origina un infarto.

Los coágulos pueden bloquear otras arterias en cualquier lugar del organismo, a lo que se denomina “embolias”.

PRESTA ATENCIÓN

La mayor parte de los infartos de miocardio son súbitos e intensos. No obstante, a veces comienzan a manifestarse con lentitud, acompañados de un malestar o dolor leve. A menudo los pacientes no se dan cuenta de lo que sucede y tardan mucho tiempo en buscar ayuda.

Un infarto de miocardio grave puede paralizar el corazón y provocar la muerte de forma inmediata. Los infartos de miocardio graves empiezan generalmente como un dolor o malestar en el centro del pecho, que dura varios minutos o tiende a repetirse. El malestar puede consistir en una sensación de presión, opresión o repleción.

Además, ese dolor o malestar puede irradiar hacia los brazos, el hombro izquierdo, los codos, la mandíbula o la espalda. Otros síntomas son dificultad para respirar o falta de aliento, náuseas o vómitos, mareos o desmayo, sudor



En las personas con diabetes tipo 2, los problemas coronarios son la causa principal de muerte. Controlar la glucemia, seguir una dieta equilibrada y practicar ejercicio son clave en su prevención.





frío, y palidez.
Las mujeres presentan una mayor predisposición a padecer dificultad respiratoria, náuseas, vómitos y dolor de espalda o de mandíbula. Quienes padecen diabetes hace mucho tiempo quizá sientan menos dolor, pues esta enfermedad puede lesionar los nervios.

¡EVÍTALOS!

Si la diabetes se controla de forma adecuada, el riesgo de padecer infartos de miocardio o insuficiencia cardíaca disminuirá considerablemente. Las modificaciones del estilo de vida suelen contribuir a regular la glucemia y eso evitaría la acumulación de glucosa en las arterias.

Tipos de infarto

Primero es importante que sepas que a pesar de que a los ataques cardíacos o ataques al corazón se los suele llamar simplemente como infartos, un infarto no es solamente de este tipo.

Un infarto es la muerte de un tejido que suele ser resultado de una obstrucción en las arterias. Se produce cuando la vena que lleva la sangre al corazón se tapa, pero también puede ocurrir en otros órganos, como por ejemplo el cerebro.

El nombre concreto de los infartos en el corazón es el de infarto agudo de miocardio, pero comúnmente la gente lo llama ataque al corazón, ataque cardíaco o simplemente infarto.

► **SI EL BLOQUEO DE LAS ARTERIAS ES SÚBITO** recibe el nombre de infarto de miocardio.

► **SI EL BLOQUEO SÓLO ES PARCIAL** y reduce el flujo de sangre al corazón, puede sobrevenir un dolor en el pecho, llamado angina, que tal vez no produzca lesiones permanentes en el músculo cardíaco (miocardio), pero es un síntoma premonitorio de que la persona puede sufrir un ataque cardíaco importante.



Síntomas de un infarto

Signos de alarma clásicos

- Presión u opresión molestas o dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos o que desaparece y vuelve a aparecer.
- Dolor que se desplaza a los hombros, cuello o brazos
- Malestar en el pecho con mareos, desmayo, sudoración, náusea o dificultad respiratoria.

Signos menos comunes

- Dolor abdominal o de estómago.
- Náusea o mareo, sin dolor en el pecho.
- Palpitaciones, sudor frío o palidez.
- Ansiedad, debilidad o fatiga inexplicables.

Los síntomas son generalmente más atípicos en las mujeres que en los hombres, las cuales deben ser conscientes de lo siguiente:

- Dolor menos severo que en el hombre, aunque en ambos casos puede debutar sin dolor según la localización del infarto
- Dolor en la mandíbula
- Mayor sensación de quemazón, tipo indigestión.

Lo más importante es que tanto si tienes diabetes tipo 1 como tipo 2 debes seguir unas pautas y un estilo de vida saludable:

- **Lleva una dieta saludable.** La dieta mediterránea rica en fruta, verdura, hortalizas, cereales, y legumbres, principalmente, es la mejor que podemos seguir.
- **Evita las comidas ricas en azúcares, grasas y calorías.** Además de elevar tus niveles de colesterol "malo", te perjudican a la hora de controlar tu glucosa.
- **Mantén un peso adecuado.** Te sentirás mejor y evitarás las posibles complicaciones que provoca del sobrepeso como la acumulación de grasa.



DIABETES EN PORTADA

- **Reduce el consumo de bebidas alcohólicas.** El alcohol es otro de los factores que contribuye a la obstrucción de las arterias.
- **Ten una actividad física regular.** Hacer ejercicio es la manera más sana de bajar de peso, eliminar grasa, fortalecer tu corazón y controlar tu glucosa.
- **Reduce el consumo de sal.** La sal aumenta la presión arterial y la hipertensión está muy ligada a tener problemas cardíacos.
- **Si fumas abandona el hábito,** ya que el monóxido de carbono que contiene el tabaco es el causante directo de más del 15% de todas las enfermedades cardiovasculares.

QUÉ HACER ANTE UN INFARTO

Muchos de los pacientes que sufren un infarto de miocardio mueren antes de llegar al hospital. Por eso, es necesario actuar con rapidez. Cada segundo cuenta. Es muy importante identificar los síntomas y si reconoces que algo está pasando en tu corazón pide a alguien que llame a una ambulancia o que te lleve a urgencias de inmediato. Si no hay ningún hospital ni centro de salud cercano, llama al 112 enseguida,



mientras llegan, el médico puede dar ciertos consejos que ayudarán a manejar la situación:

1-Mantener a la persona cómoda.

Para poder calmarse y controlar la respiración. Es muy importante no entrar en pánico. Tan solo es necesario procurar que la persona se mantenga relajada, sin opresión de la ropa (cinturón, pantalones, desabrocha la camisa).

2-Tomar una aspirina.

A menos que se trate de una persona con alergia a la aspirina, es importante que mastique o tome una. Si la persona anteriormente ha consumido

nitroglicerina por prescripción médica, este es el momento de volver a tomar la medicina.

3-Reanimación cardiopulmonar.

Si la persona que está sufriendo un infarto pierde la conciencia hay que aplicar la técnica de reanimación cardiopulmonar pero con mucho cuidado pues si se realiza inadecuadamente puede provocar problemas.

Recuerda que para hacer esto es necesario tener conocimientos previos de RCP básica o seguir las instrucciones del profesional del teléfono de emergencias 112.



Consejos para mantener una circulación adecuada

La Asociación Americana de Diabetes ha desarrollado un plan llamado el ABC de la diabetes. Esta campaña refleja el hecho de que la presión arterial y el colesterol son tan importantes como la glucosa sanguínea para mantener sano el aparato circulatorio.

- A1c (hemoglobina glicosilada)

- Bajar los niveles de colesterol, principalmente los del LDL menor de 100mg/dl.



- Controlar la presión arterial. Mantén tu presión sanguínea en 130/80 o menor. Para alcanzar estas cifras ayúdate de una alimentación adecuada y ejercicio y olvídate de tabaco.

SUSCRÍBETE

SÍGUENOS EN:
www.spdiabetes.es

CONSULTAR
PRECIOS ESPECIALES
PARA ASOCIACIONES
DE PACIENTES



6 NÚMEROS
AL AÑO
POR
SOLO 12€

SI QUIERES RECIBIR EN TU
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES

TEL: 91 766 99 34

MAIL: suscripciones@grupoicm.es



Mándanos un whatsapp
673 44 28 34

O RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección postal: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____

Código postal: _____ Población: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:

- ▷ Trasferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
- ▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista.

Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM Comunicación sito en la Avda. San Luis, 47, 28033 Madrid, incluyendo copia de su Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente, indicando la referencia "Protección de datos".