



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



ÚLCERAS POR PRESIÓN

¿Sabes cómo evitarlas?

INSULINIZACIÓN OPORTUNA

¿Cuándo es el momento idóneo para empezar con la insulina?

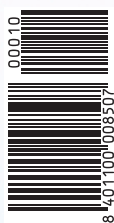
LOS MEDICAMENTOS ANTIHIPERTENSIVOS

MÁS RECOMENDABLES SI TIENES DIABETES

Colesterol y diabetes

10

CUESTIONES QUE DEBES SABER



CONOCE CUÁLES SON LOS MEDICAMENTOS QUE INTERFIEREN CON LA INSULINA



DIABETES

AÑO 2 Nº 10

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

María S. García
diabetes@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. Cèlia Cols Sagarra, Dra. Ana de Santiago Nocito, Marta Adán Martín, Dr. José Escribano Serrano, Dr. Fernando Malo García, Dr. Lisardo García Matarín.

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 / Octubre 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.

DIABETES EDITORIAL

ALBERTO LÓPEZ ROCHA

Director Médico de Salud Plus Diabetes



¿La diabetes se complica en los meses fríos?

Es indudable que este año el período estival se está alargando y las lluvias que son muy necesarias, no acaban de llegar. Ya sabemos cómo es la naturaleza, no sigue unos parámetros, pero esto no significa que no lo deba hacer la persona con diabetes, independientemente de que sea la tipo I o bien, la II. El otoño puede dar paso bruscamente al invierno y es por eso por lo que debemos estar preparados.

Mucha cautela con los cambios bruscos de temperatura, ya que beneficia la aparición de infecciones y no sólo las respiratorias, sino también las urinarias y cutáneas. Daros cuenta de que las aglomeraciones en estas fechas es más frecuente, motivado precisamente por esos cambios bruscos de temperatura, llegando incluso al desgano o apatía por las cosas, lo que puede llegar a condicionar la aparición de descontroles de insulina y otras patologías asociadas.

La hipertensión arterial es una patología muy frecuente y asociada a la diabetes, potenciándose, entre sí, la aparición de complicaciones, como la alteración función renal o de la vista, pero son los propios tratamientos que de una u otra enfermedad, pueden contribuir a descompensar una de ellas y no darnos cuenta, por lo que debemos estar expectantes, cuando observemos una variación no justificada de los valores de control de la enfermedad.

Como todos los años, se habla de la gripe cuando llegan estas fechas y evidentemente hay unas edades y patologías crónicas que deben asumir su vacunación, pues, demos-

trado está la eficacia de la misma y en casos excepcionales es conveniente la revacunación pero es tu médico, quien te lo indicará. Interesante es también la vacuna del neumococo que trataremos en el siguiente número. No debemos olvidar que además de la vacuna antigripal, una correcta alimentación, higiene e hidratación adecuada, refuerza esa terapia contra la gripe.

El colegio ha comenzado y también nuevos diabéticos que comienzan su andadura. Que no entre la desesperación con el manejo de la insulina o la alimentación e incluso con la desgana, en este número te damos una serie de pistas para ello. Lo mismo ocurre, con las complicaciones de la diabetes gestacional que desconcierta por la inexperiencia, pero con información y formación de la buena, perderás ese miedo.

Cuidado con los cambios bruscos de temperatura propios del otoño, ya que propician la aparición de infecciones.

Salud Plus Diabetes y SEMERGEN, contribuyen en la educación para la salud para combatir la diabetes, tanto en su detección precoz y prevención, así como en el tratamiento terapéutico y lucha contra sus complicaciones. Recuerda que en otoño, lo mismo que en invierno también el requerimiento de líquidos es mayor, por la calefacción y más a tener en cuenta si se es diabético. Un cuerpo bien hidratado, cien años verá.

COLESTEROL Y DIABETES

10 cuestiones que debes
conocer

El colesterol es el principal factor de riesgo cardiovascular, y lo es mucho más en la persona con diabetes, en la que la relación beneficio/riesgo de las estatinas es siempre favorable.

SONSOLES G. GARRIDO

Las enfermedades metabólicas como es la diabetes, el sobrepeso u obesidad, la hipertensión arterial, el colesterol elevado y la aterosclerosis son responsables de los temidos infartos de miocardio y cerebral, además de ciertos problemas de riesgo en las piernas e incluso recientemente ha sido relacionada con la aparición de la enfermedad de Alzheimer. Tampoco podemos obviar que del estado en el que se encuentren nuestras arterias depende la salud de todos los tejidos, incluida la piel y los huesos.

Si la diabetes es una enfermedad del azúcar, ¿por qué tengo que mirarme el colesterol?

Si convives con esta enfermedad, seguramente sabrás que las personas con diabetes tienen más riesgo de padecer enfermedades del corazón. De por sí, el exceso de glucosa es malo para la salud cardiovascular, pero otro de los motivos es que los dos tipos de diabetes mellitus

incrementan los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, que, como también sabrás, disparan las probabilidades de sufrir algún tipo de complicación de este tipo. El resultado de la combinación de estos y otros factores es demoledor: dos tercios de las muertes entre las personas con diabetes son debidas a problemas del corazón.

¿Qué cifras de colesterol son seguras?

Como ya hemos dicho, las personas con diabetes suelen tener una salud cardiovascular más delicada que la población general. Por ello, los médicos

consideran que para evitar riesgos, los niveles recomendados de LDL para diabéticos deben ser más bajos de lo normal: por debajo de los 100 mg/dl, cuando en las personas sin diabetes se considera aceptable hasta 130.

Del mismo modo, los niveles de triglicéridos no deben sobrepasar los 150 mg/dl y las cifras recomendadas para el colesterol bueno o HDL son más de 40 mg/dl para los varones y más de 50 para las mujeres.

¿Es lo mismo la diabetes tipo 1 que la diabetes tipo 2 en lo referente al colesterol?

Aunque no está del todo claro en las guías de práctica clínica, cuando la diabetes tipo 1, infanto-juvenil y dependiente de la insulina, afecta a personas mayores de 35 años con al menos una complicación o aquellos que llevan más de 20 años de enfermedad independientemente de la edad y de la presencia de complicaciones, el manejo preventivo





cardiovascular no debería diferir del de las personas con diabetes tipo 2.

¿Qué diferencia existe entre el colesterol “bueno” y “malo” en su relación con la diabetes?

Los llamados colesterol “bueno” y “malo” hacen referencia a dos tipos muy distintos de colesterol: el HDL y el LDL, que juegan un papel muy distinto.

El colesterol LDL es una de las lipoproteínas (unión de lípidos y proteínas

transportadoras) de la sangre, que aunque lo consideremos “malo” es en realidad imprescindible para la vida y para el normal funcionamiento de multitud de células; entre ellas, los linfocitos, células blancas implicadas en la inmunidad.

No obstante, para preservar la salud de nuestro endotelio, las personas con diabetes deben llevar su colesterol LDL no a niveles normales, sino más bien bajos, en torno a los 100 mg/dl.

Respecto al colesterol HDL, este sí es

realmente bueno por sus propiedades recolectoras (del colesterol depositado en las arterias), además de ser partículas antioxidantes y antiinflamatorias.

Si tengo el colesterol “bueno” elevado, ¿ya no me tengo que preocupar del “malo”?

Esta circunstancia se da raramente en personas con diabetes, pero en el supuesto de que estuviéramos ante un colesterol HDL elevado, los expertos

Para evitar riesgos, los niveles recomendados de LDL para las personas con diabetes deben ser más bajos de lo normal: por debajo de los 100 mg/dl, cuando en las personas sin diabetes se considera aceptable hasta 130 mg/dl.



coinciden en que hay que manejarlos de forma independiente. De esta forma, si tienes diabetes, necesitas controlar el colesterol LDL con independencia de cuál sea el valor del colesterol HDL.

Si tengo los triglicéridos elevados, ¿tengo que tomar medicación para el colesterol?

La elevación de los triglicéridos es muy frecuente en personas con diabetes y prediabetes. Durante años, el manejo de los triglicéridos elevados en personas con diabetes se hacía de inicio con fármacos del grupo de los fibratos. Sin embargo, hoy en día los comités de expertos (ADA, AACE) aconsejan iniciar primero el tratamiento con estatinas, independientemente del nivel de colesterol LDL, y luego, en muchos casos se añade un fármaco con ácidos grasos omega 3 a las dosis apropiadas. Hay que tener en cuenta que determinadas estatinas, además de reducir el colesterol LDL, pueden reducir los triglicéridos y elevar el colesterol HDL.

No obstante, no hay que olvidar que podemos controlar el nivel de los triglicéridos si seguimos las recomendaciones dietéticas básicas, controlamos el peso y eliminamos toda ingesta de alcohol.

Si tengo diabetes y me mandan tomar un fármaco para el colesterol, ¿quiere esto decir que lo tengo elevado?

La respuesta es NO, ya que la mayor



parte de las personas con diabetes que tienen prescrita una estatina la toman por prevención cardiovascular, aunque no tengan elevados sus niveles de colesterol en sangre. Recuerda que las estatinas son el principal grupo de fármacos utilizados para reducir el colesterol de la sangre, pero además ejercen una acción antiinflamatoria y antioxidante.

¿Son importantes las medidas dietéticas en el manejo del colesterol?

La alimentación juega un papel importantísimo en los niveles de colesterol, y esto es independiente de que la persona esté tratada con estatinas. Las medidas dietéticas a llevar a cabo por las personas con diabetes y con colesterol por encima de los objetivos no difieren mucho de las recomendadas para las personas con hipercolesterolemia. Son las siguientes: restringir al máximo el consumo de grasa saturada (carne roja, embutido), moderar el consumo de alimentos ricos en colesterol (huevo, gamba, langostino, calamar, pulpo..), así como potenciar el consumo regular, pero siempre de forma racional, de aceite de oliva en detrimento de otros aceites, y propiciar el consumo mínimo de cinco raciones de fruta/verdura al día y de pescado al menos tres veces a la semana (de preferencia azul aunque también se ha mostrado beneficio con el blanco).

Además tenemos que sumar los beneficios de la dieta si controlamos el azú-

La alimentación juega un papel importantísimo en el control de los niveles de colesterol, y esto es independiente de que la persona esté tratada con estatinas. Las recomendaciones dietéticas son similares a aquellos que tienen hipercolesterolemia.





car y, ajustamos el contenido de sal, para evitar la hipertensión arterial, ambos aspectos son muy importantes para la salud de las personas con diabetes.

¿Pueden las pastillas del colesterol producir diabetes? Y si es así, ¿tengo que dejar de tomarlas por tener diabetes?

La respuesta a la primera de estas dos preguntas es sí, pero el riesgo es muy bajo y ligado a dosis, edad y situación de alto riesgo de padecer diabetes. Los resultados de tres estudios de los llamados metanálisis (Sattar, Preiss, Culver) así lo sugieren, siendo estos metanálisis herramientas estadísticas de menos fiabilidad que otras, pero que deben ser

tenidas en cuenta, porque cada uno de ellos engloba a su vez a múltiples estudios y los tres apuntan en la misma dirección.

En cuanto a la segunda respuesta es rotundamente NO. Los expertos coinciden en que nunca hay que dejar de tomar la medicación del colesterol por tener diabetes, porque precisamente es la persona con diabetes la más beneficiada del tratamiento del colesterol.

Si tengo prediabetes, ¿cómo tengo que actuar frente al colesterol?

Este es uno de los aspectos más contradictorios y, al mismo tiempo, controvertidos de la relación entre colesterol y diabetes. ¿Es mayor el beneficio vascu-

lar que el riesgo de desarrollar diabetes, o a la inversa? Aquí radica la controversia. Parece ser que faltan estudios que clarifiquen esta situación, aunque probablemente la respuesta esté, como siempre, en la individualización y que sea el médico el que valore lo más adecuado para cada paciente.

Si al control estricto del colesterol LDL le sumamos una buena dosis de ejercicio de forma regular, así como abstención del tabaco, ya tenemos mucho terreno ganado en el ámbito cardiovascular, que, no olvidemos, es la causa más importante de mortalidad en la diabetes. Los efectos beneficiosos del ejercicio y del tabaco son múltiples, y no solo por ayudarnos a subir el colesterol HDL.



Las personas con diabetes nunca deben dejar de tomar la medicación del colesterol porque precisamente estos son los pacientes a los que más beneficia el tratamiento del colesterol.

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:

- ▷ Transferencia 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".