

Viviendo con diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es una afección a largo plazo (crónica). Controlar la diabetes puede significar hacer algunos cambios difíciles. Su equipo de atención médica puede ayudarlo.

En la diabetes tipo 2, su cuerpo no usa la insulina correctamente. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su nivel de glucosa en sangre con una alimentación saludable y siendo activas. También necesitará controlar su nivel de azúcar en sangre. Y trabajar con su proveedor de atención médica para prevenir complicaciones.

Tome su medicamento

Puede tomar pastillas o inyectarse insulina para la diabetes usted mismo. O puede usar ambos. Tome sus medicamentos o administre insulina en el momento adecuado para ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en sangre. Piense en formas que le ayudarán a recordar que debe tomar sus medicamentos de la manera correcta todos los días. Pídale ideas a su proveedor o equipo de atención médica.

Es posible que solo deba tomar pastillas para la diabetes. Pero esto puede cambiar. Con el tiempo, la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 también necesitan insulina.

Coma sano

Una dieta saludable ayuda a controlar la cantidad de azúcar en sangre. También le ayuda a mantener un peso saludable. O le ayuda a bajar de peso, si tiene sobrepeso. El exceso de peso dificulta el control de la diabetes.

Su equipo de atención médica le ayudará a crear un plan que funcione para usted. No tiene que renunciar a todos los alimentos que le gustan. Ingiera comidas y refrigerios con:

- Verduras
- Frutas
- Carnes magras o demás proteínas saludables
- Cereales integrales
- Productos lácteos bajos en grasa o descremados

Sea físicamente activo

Estar activo ayuda a reducir el nivel de azúcar en sangre. La actividad ayuda a su cuerpo a utilizar la insulina para convertir los alimentos en energía. También le ayuda a controlar su peso:

Pídale a su médico que le ayude a crear un programa de actividades que sea adecuado para usted. Su programa se basa en su edad, salud general y tipos de actividad que disfruta. Empiece

despacio. Pero trate de hacer al menos 150 minutos de ejercicio físico o actividad cada semana. Empiece con 30 minutos al día. Haga ejercicio en bloques de 10 minutos. No deje pasar más de 2 días sin estar activo.

Controle su nivel de azúcar en sangre

Controlar su propio nivel de azúcar en sangre puede ser una parte regular de su cuidado. O es posible que solo necesite controlar su nivel de azúcar en sangre de vez en cuando. Su proveedor de atención médica le dirá cómo controlar su nivel de azúcar en sangre en casa. Al controlarlo, usted sabe si su nivel de azúcar en sangre se encuentra en su rango objetivo. Tener sus niveles de azúcar en sangre dentro del rango objetivo significa que está manejando bien su diabetes.

Si sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos o demasiado bajos, su médico puede sugerirle cambios en su dieta o nivel de actividad. También puede ajustar su medicamento.

Su médico también puede indicarle que controle su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia cuando esté enfermo.

Cúidese

Cuando tiene diabetes, es más probable que tenga otros problemas de salud. Incluyen problemas en los pies, los ojos, el corazón, los nervios y los riñones. Puede ayudar a prevenir estos problemas controlando su nivel de azúcar en sangre y cuidándose bien. Su médico, enfermera, educador en diabetes y otras personas pueden ayudarlo con lo siguiente:

- **Chequeos.** Debe realizarse chequeos regulares con su médico. En esas visitas, le harán un examen físico que incluye revisar sus pies. Su médico también controlará su presión arterial y su peso. Quítese los zapatos antes de que comience su cita para asegurarse de que le revisen los pies.
- **Otros exámenes.** También necesitará exámenes de los ojos, los pies y los dientes al menos una vez al año.
- **Pruebas de laboratorio.** Se le realizarán análisis de sangre y orina:
 - Su médico controlará su hemoglobina A1C al menos dos veces al año. Este análisis de sangre muestra qué tan bien ha estado controlando su nivel de azúcar en sangre durante 2 a 3 meses. Los resultados ayudan a su proveedor de atención médica a controlar su diabetes.
 - También tendrá otras pruebas de laboratorio. Estos pueden detectar problemas renales y niveles anormales de colesterol.
- **Fumar.** Si fuma, debe dejar de hacerlo. Fumar aumenta la probabilidad de que tenga complicaciones por la diabetes. Pregúntele a su médico acerca de las formas de dejar de fumar.

- **Vacunas.** Reciba una vacuna anual contra la gripe. Y pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las vacunas para prevenir la neumonía, el herpes zóster y la hepatitis B.

El estrés y la depresión

La mayoría de las personas enfrentan desafíos a lo largo de sus vidas. Vivir con diabetes puede aumentar su estrés. Sentirse estresado o deprimido puede afectar sus niveles de azúcar en sangre.

Informe a su médico si tiene problemas para sobrellevar la diabetes. Él o ella pueden ayudarlo o derivarlo a otros proveedores o programas.

¿En qué se diferencia la de tipo 2 de la de tipo 1?

En la de tipo 1, su cuerpo trata a las células que producen insulina como invasoras y las destruye. Esto puede suceder en unas pocas semanas, meses o años. Cuando desaparecen suficientes células, el páncreas produce poca o ninguna insulina y la glucosa en sangre se vuelve peligrosamente alta. Las personas con diabetes tipo 1 se inyectan insulina con una jeringa, una pluma de insulina o una bomba de insulina.