

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jul 10, 2020

Diabetes: ¿Qué puedo hacer para mantenerme sano?

Si tiene diabetes, hacer cambios en su estilo de vida, hacerse chequeos regulares y seguir el plan de tratamiento de su médico puede ayudarlo a mantenerse saludable.

Qué problemas de salud podría tener?

Si tiene diabetes, tiene demasiada glucosa en la sangre. La glucosa es un tipo de azúcar que el cuerpo utiliza para obtener energía. Pero si se acumula en la sangre, puede causar problemas. Es posible que se dañen los vasos sanguíneos de los pies, los riñones y los ojos. También tiene más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir la probabilidad de tener estos problemas de salud. Los hemos enumerado a continuación. Hacer estas cosas tiene muchos beneficios para tu salud. Ayudan a:

- Mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal
- controlar su presión arterial, y
- Mantener su colesterol (una sustancia grasa en la sangre) en un nivel saludable.

Su médico o enfermera pueden ayudarlo a calcular los niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol a los que debe aspirar.

Llevar una dieta saludable

Existen pautas de alimentación saludable para las personas con diabetes tipo 2. Pero los médicos están dispuestos a enfatizar que muchas personas se benefician de los planes de alimentación que se adaptan a lo que es mejor para ellos. Por lo tanto, es posible que su médico lo derive a un dietista que lo ayude a encontrar un plan de alimentación que se adapte a sus necesidades.

Sin embargo, en general, los médicos recomiendan que las personas con diabetes tipo 2 consuman una dieta equilibrada, baja en grasas y con mucha fibra. No es necesario que compre alimentos especiales para diabéticos.

Diabetes: ¿Qué puedo hacer para mantenerme sano?

Las cosas que se deben evitar incluyen:

- Demasiados alimentos y bebidas azucarados
- Alimentos ricos en almidón y carbohidratos, como el pan blanco y la pasta. Evítelos, o elija las opciones de comidas integrales en su lugar, y
- grasas saturadas.

Los alimentos más saludables para las personas con diabetes tipo 2 incluyen cereales integrales, frijoles y legumbres, pescado graso, frutas y verduras, y productos lácteos bajos en grasa.

El objetivo es perder peso, si tiene sobrepeso, y evitar que su presión arterial suba demasiado. Una dieta saludable también puede ayudar a mantener la glucosa y el colesterol en la sangre bajo control.

Abandono del hábito de fumar

Fumar aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. También empeora otros problemas de circulación.

Si tiene diabetes, las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otros problemas de circulación ya son más altas que para la mayoría de las personas. Por lo tanto, tiene sentido dejar de fumar, para reducir el riesgo tanto como sea posible.

Dejar de fumar no es fácil, pero hay ayuda disponible. Obtener ayuda profesional de su médico, una enfermera o un consejero capacitado puede ayudarlo a dejar de fumar. También hay tratamientos que pueden ayudar, como la terapia de reemplazo de nicotina y los medicamentos.

Hacer ejercicio

Si no has hecho mucho ejercicio en el pasado, hacer que el ejercicio sea parte de tu vida puede parecer difícil. Pero el ejercicio tiene grandes beneficios. Ayudará a mantener bajo el nivel de glucosa en la sangre. También:

- Ayudará a mantener su peso bajo
- Ayudará a mantener la presión arterial y el colesterol bajo control, y
- Ayudará a reducir las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Hable con su médico sobre qué tipo de ejercicio es mejor para usted. La mayoría de los médicos aconsejan a las personas que hagan algún tipo de actividad física todos los días. A grandes rasgos, hay dos tipos de ejercicio, y los médicos recomiendan hacer una mezcla de ambos.

El ejercicio aeróbico, como caminar a paso ligero o andar en bicicleta, te deja sin aliento y hace que el corazón y los pulmones trabajen más.

El entrenamiento de fuerza de resistencia, como levantar pesas, hace que los músculos trabajen más.

Diabetes: ¿Qué puedo hacer para mantenerme sano?

Entonces, por ejemplo, es posible que desee hacer algo de ejercicio aeróbico algunos días y un poco de entrenamiento de resistencia suave en otros. Trata de encontrar un ejercicio que disfrutes, para que sea más fácil seguir haciéndolo.

Pregúntele a su médico si necesita cambiar su medicamento cuando hace ejercicio. El ejercicio consume glucosa, por lo que es posible que deba tomar menos medicamento o tomarlo más tarde. Si va a hacer ejercicio durante mucho tiempo, es posible que primero deba comer un refrigerio.

Revisiones periódicas

Cuando te diagnostican diabetes por primera vez, es probable que necesites ver a muchos profesionales de la salud diferentes para verificar si tienes algún problema de salud. Una vez que su tratamiento vaya bien, es posible que solo necesite chequeos dos veces al año. Estos chequeos son importantes para asegurarse de que su tratamiento esté funcionando y de que no tenga ningún problema de salud.

Debe hacerse estas pruebas al menos una vez al año:

- un análisis de sangre u orina para verificar si los riñones están funcionando correctamente
- Una prueba de control del azúcar en la sangre. A esto se le llama prueba de HbA1c. Muestra a los médicos qué tan bien está funcionando su tratamiento. Por ejemplo, en el Reino Unido se recomienda hacerse esta prueba al menos dos veces al año. Es posible que necesite hacerse esta prueba con más frecuencia si su diabetes no está bien controlada.
- Un examen de la vista.

También es posible que le hagan un chequeo de colesterol.

Durante un chequeo, el médico observará lo siguiente:

- Su peso, para ver si necesita perder algo de peso para controlar mejor su diabetes
- Sus piernas y pies: Su médico examinará su piel y verificará si su circulación y nervios están funcionando correctamente. Es posible que necesite ver a un podólogo si tiene algún problema con los pies
- Su presión arterial
- Sus ojos: Es posible que necesite ver a un oftalmólogo para este chequeo. El médico examinará la parte posterior de los ojos (retina). La diabetes puede dañar la retina y afectar la vista.

Su médico también puede ayudarle a aprender a controlar su glucosa en la sangre en casa, especialmente si necesita tomar insulina.

Tomar medicamentos

Algunas personas controlan su diabetes solo con dieta y ejercicio. Pero la mayoría de las personas con diabetes necesitan tomar medicamentos. Hay diferentes tipos.

Diabetes: ¿Qué puedo hacer para mantenerme sano?

- Medicamentos para controlar la glucosa en la sangre. Mantener el nivel de azúcar en la sangre lo más cerca posible de lo normal puede ayudarle a evitar daños en los ojos, los riñones y los pies.
- Medicamentos para mantener saludables la presión arterial y los niveles de colesterol. Estos medicamentos reducen la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. También es posible que deba tomar una dosis baja de aspirina o un medicamento similar para diluir la sangre.

Es probable que necesite tomar más de un tipo de medicamento. Puede ser difícil llevar un registro de todos los medicamentos que está tomando. Pida ayuda a su médico o farmacéutico. Es posible que desees probar un organizador de pastillas.

Es importante que tome todos sus medicamentos según lo recetado por su médico. Esto le da la mejor oportunidad de mantenerse saludable.

Ajuste de su medicación

Es probable que su médico ajuste sus medicamentos de vez en cuando. Esta es una buena señal. Significa que su médico está prestando mucha atención a su afección y cambiando su medicación en función de lo que su cuerpo necesita en un momento determinado. No significa que esté haciendo algo malo.

Efectos secundarios de los medicamentos

Algunos medicamentos tienen efectos secundarios. Si tiene problemas con sus medicamentos, no deje de tomarlos sin más. Hable primero con su médico. No tienes que aguantar los efectos secundarios. Es posible que deba cambiar a un tipo diferente de medicamento o a una dosis diferente.

Algunas personas con diabetes tipo 2 necesitan inyecciones regulares de insulina para controlar su glucosa en la sangre. Pero es poco probable que necesite insulina de inmediato, y es posible que nunca la necesite.

Si su médico cree que usted se beneficiaría de la insulina, por lo general tendrá mucho tiempo para discutirlo antes de comenzar a recibir inyecciones, y aprenderá todo sobre la insulina y cómo usarla.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2026. Todos los derechos reservados.

