

# INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES

Enrique Carretero Anibarro

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.  
Centro de Salud de Puente Genil 1. Puente Genil. Córdoba.

## ÍNDICE

1. INFORMACIÓN ESENCIAL OFRECIDA POR LOS PROFESIONALES DE LA SALUD PARA PERSONAS CON DIABETES.
2. INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON DIABETES: PÁGINAS WEB Y CONSEJOS PRÁCTICOS  
BIBLIOGRAFÍA

## 1. Información esencial ofrecida por los profesionales de la salud para personas con diabetes

### Introducción

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo<sup>1</sup>. Es crucial que los profesionales sanitarios estemos bien informados sobre esta condición para proporcionar la mejor atención posible a nuestros pacientes<sup>1</sup>. Además, debemos ser capaces de transmitir información relevante y comprensible a las personas con DM para ayudarles a gestionar su enfermedad de manera efectiva<sup>2</sup>. En este artículo, discutiremos la información esencial que debemos proporcionar a las personas con DM para empoderarlas en su camino hacia un mejor control de su salud.

### Definición de la Diabetes

Comenzaremos por explicar esta patología de manera sencilla y comprensible para nuestros pacientes. Podemos explicar que la diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo tiene dificultades para regular los niveles de azúcar en sangre<sup>1</sup>. Esto se debe a una falta de insulina (diabetes tipo 1) o a una resistencia a la insulina (diabetes tipo 2), pero también existen otros tipos de DM no tan frecuentes con una fisiopatología algo diferente<sup>3</sup>. Es importante destacar que la diabetes no tiene cura, pero se puede controlar eficazmente con el tratamiento adecuado y un estilo de vida saludable<sup>1</sup>.

### Tipos de Diabetes

Explicaremos los diferentes tipos de diabetes, como la diabetes tipo 1, la diabetes tipo 2, la diabetes gestacional y otros tipos menos comunes. Describiremos las características y factores de riesgo asociados con cada uno de ellos. Esto ayudará a los pacientes a comprender mejor su propia situación y a saber qué tipo de diabetes tienen<sup>3</sup>.

### Monitorización de la Glucosa en Sangre

Informaremos a los pacientes sobre la importancia de la monitorización regular de la glucosa en sangre. Explicaremos cómo se realiza la prueba, cuándo hacerla y qué valores son considerados normales o fuera de rango. Es crucial destacar que el seguimiento constante de los niveles de azúcar en sangre es esencial para ajustar el tratamiento y evitar complicaciones<sup>1</sup>.

### Plan de Alimentación y Nutrición

Proporcionaremos orientación sobre la planificación de comidas y la importancia de mantener una dieta equilibrada. Destacaremos la necesidad de controlar la ingesta de carbohidratos y azúcares, así como la importancia de comer porciones adecuadas. Animaremos a los pacientes a trabajar con un dietista registrado para crear un plan de alimentación personalizado<sup>3</sup>.

### Ejercicio y Actividad Física

Informaremos sobre los beneficios del ejercicio regular en el control de la diabetes. Explicaremos cómo el ejercicio puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar los niveles de azúcar en sangre. Alentaremos a los pacientes a incorporar actividad física en su rutina diaria y a consultar con un profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios<sup>5</sup>.

### Medicación y Tratamiento

Discutiremos las opciones de tratamiento disponibles, que pueden incluir medicamentos orales, insulina y otros tratamientos específicos según el tipo de diabetes. Explicaremos cómo administrar la medicación correctamente y cómo reconocer y tratar los episodios de hipoglucemia o hiperglucemia<sup>2</sup>.

### Prevención de Complicaciones

Es fundamental hablar sobre las posibles complicaciones de la diabetes, como problemas cardiovasculares, neuropatía, retinopatía y nefropatía. Resaltaremos la importancia de un control adecuado de la diabetes para reducir el riesgo de estas complicaciones y la necesidad de revisiones médicas regulares<sup>2</sup>.

### Apoyo Psicológico y Educación Continua

Fomentaremos la búsqueda de apoyo psicológico y educación continua, ya que la diabetes puede tener un impacto emocional significativo. Animaremos a los pacientes a unirse a grupos de apoyo y a participar en programas de educación para aprender más sobre su condición<sup>7</sup>.

### Conclusión

Como profesionales de medicina de familia, tenemos la responsabilidad de proporcionar a las personas con diabetes la información y el apoyo necesarios para gestionar su enfermedad de manera efectiva. La educación es una herramienta poderosa en el control de la diabetes y puede marcar la diferencia en la calidad de vida de nuestros pacientes. Al capacitar a las personas con diabetes con conocimientos sólidos, estamos contribuyendo a un futuro más saludable y activo para ellos.

## 2. Información para pacientes con diabetes: páginas web y consejos prácticos

En la era de la información, las páginas web se han convertido en una fuente valiosa de recursos para pacientes diabéticos y profesionales de la salud. En este capítulo, exploraremos algunas de las mejores páginas web para pacientes diabéticos y proporcionaremos consejos prácticos para aprovechar al máximo esta información.

### 2.1. Páginas web para pacientes con diabetes

Forma parte del tratamiento y atención al paciente proporcionar información útil y fiable sobre fuentes y páginas web que contienen consejos prácticos para pacientes con diabetes. Aquí exponemos una lista de recursos útiles.

Es importante recordar que, los profesionales sanitarios de atención primaria, pueden utilizar estos recursos para informarse y también para proporcionar a sus pacientes información confiable y actualizada sobre la diabetes.

La ADA (American Diabetes Association), aunque es una organización estadounidense, la ADA proporciona valiosa información para personas con diabetes en todo el mundo. Ofrecen consejos sobre nutrición, control de la glucosa, y recursos para pacientes. es un referente en el campo de la diabetes. Su sitio web ofrece una amplia variedad de recursos, incluyendo artículos informativos, herramientas de control de la glucosa, recetas saludables y una comunidad en línea donde los pacientes pueden compartir sus experiencias<sup>8</sup>.

La Fundación para la Diabetes es una organización que ofrece una amplia gama de recursos y consejos para personas con diabetes. Su sitio web incluye secciones dedicadas a la educación, la alimentación, la actividad física y las últimas investigaciones en diabetes<sup>9</sup>.

La Sociedad Española de Diabetes ofrece información específica para pacientes con diabetes en España. Puedes encontrar recursos sobre tratamientos, alimentación y eventos relacionados con la diabetes<sup>10</sup>.

La Fundación RedGDPS (Red de Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud): la RedGDPS ofrece una plataforma que proporciona recursos específicos para profesionales de atención primaria y pacientes con diabetes. Incluye guías de práctica clínica y materiales educativos<sup>11</sup>.

Diabetes Cero: este sitio web se centra en brindar apoyo a personas con diabetes y sus familiares. Ofrecen consejos sobre alimentación, ejercicio y manejo de la diabetes en la vida diaria<sup>12</sup>.

Revista Diabetes y Alimentación: esta revista está dedicada a proporcionar información actualizada sobre nutrición y diabetes. Ofrece consejos prácticos sobre cómo llevar una dieta equilibrada y controlar la glucosa<sup>13</sup>.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC) ofrecen información sobre diabetes en español. Su sitio web proporciona consejos sobre prevención y manejo de la diabetes.

TuDiabetes.org: es un sitio de la comunidad en línea donde las personas con diabetes pueden compartir experiencias y obtener apoyo. También ofrece recursos útiles sobre la vida con diabetes.

Diabeweb es un portal en español con una variedad de recursos para pacientes diabéticos. Incluye información sobre alimentación, ejercicio, tecnología y más.

Diabetes Foro: es un foro de discusión en línea donde las personas con diabetes pueden hacer preguntas, compartir consejos y aprender de las experiencias de otros pacientes.

### 2.2. Consejos prácticos para pacientes con diabetes al utilizar páginas web

#### 1. Verifica la fuente:

Siempre verifica la credibilidad de la página web antes de confiar en la información que proporciona. Asegúrate de que esté respaldada por organizaciones médicas reconocidas o expertos en diabetes.

#### 2. Consulta con tu médico:

La información en línea es valiosa, pero no sustituye la consulta con un profesional de la salud. Siempre discute cualquier cambio en tu tratamiento o estilo de vida con tu médico.

#### 3. Comprende tu tipo de diabetes:

La diabetes tipo 1 y tipo 2, que son las más frecuentes, requieren enfoques diferentes en cuanto a tratamiento y control. Asegúrate de que la información que encuentres sea relevante para tu tipo específico de diabetes.

#### 4. Apunta tus preguntas:

Antes de visitar a tu médico, utiliza las páginas web para investigar y hacer una lista de preguntas específicas que puedas tener sobre tu diabetes. Esto ayudará a aprovechar al máximo tus consultas médicas.

### 5. Participa en comunidades en línea:

Las comunidades en línea de pacientes con diabetes pueden ser una fuente invaluable de apoyo emocional y consejos prácticos. Sin embargo, ten cuidado de no seguir recomendaciones médicas no verificadas.

### 6. Mantén registros de tu diabetes:

Utiliza las herramientas en línea disponibles en estas páginas web para realizar un seguimiento de tu glucosa en sangre, alimentación y actividad física. Esto te ayudará a comprender mejor cómo tu estilo de vida afecta tu diabetes.

### 7. Actualízate regularmente:

La información sobre la diabetes está en constante evolución. Conviene regresar a las páginas web de confianza regularmente para mantenerte al día con las últimas investigaciones y recomendaciones.

En conclusión, las páginas web ofrecen una riqueza de información para pacientes con diabetes y profesionales de la salud. Sin embargo, es esencial ser selectivo y crítico al utilizar estas fuentes y siempre consultar con el personal sanitario antes de tomar decisiones importantes sobre el manejo de la diabetes. Con acceso a recursos confiables y el apoyo adecuado, los pacientes con diabetes pueden llevar una vida saludable y bien informada.

## Bibliografía

- » <sup>1</sup>Alberti KG, Zimmet PZ. Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part 1: diagnosis and classification of diabetes mellitus provisional report of a WHO consultation. *Diabet Med.* 1998;15(7):539-53. doi: 10.1002/(SICI)1096-9136(199807)15:7<539::AID-DIA668>3.0.CO;2-S. PMID: 9686693.
- » <sup>2</sup>Diabetes: Education to protect tomorrow. *Diabetes Res Clin Pract.* 2022;191:110086. doi: 10.1016/j.diabres.2022.110086. Epub 2022 Sep 14. PMID: 36113665.
- » <sup>3</sup>Alberti KG, Zimmet PZ. New diagnostic criteria and classification of diabetes--again? *Diabet Med.* 1998;15(7):535-6. doi: 10.1002/(SICI)1096-9136(199807)15:7<535::AID-DIA670>3.0.CO;2-Q. PMID: 9686691.
- » <sup>4</sup>Healy SJ, Dungan KM. Monitoring glycemia in diabetes. *Med Clin North Am.* 2015;99(1):35-45. doi: 10.1016/j.mcna.2014.08.017. Epub 2014 Oct 16. PMID: 25456642.
- » <sup>5</sup>Ojo O. Recent Advances in Nutrition and Diabetes. *Nutrients.* 2021;13(5):1573. doi: 10.3390/nu13051573. PMID: 34066662; PMCID: PMC8151155.
- » <sup>6</sup>Sampath Kumar A, Maiya AG, Shastry BA, Vaishali K, Ravishankar N, Hazari A, Gundmi S, Jadhav R. Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Ann Phys Rehabil Med.* 2019;62(2):98-103. doi: 10.1016/j.rehab.2018.11.001. Epub 2018 Dec 13. PMID: 30553010.
- » <sup>7</sup>González-Burboa A, Acevedo Cossio C, Vera-Calzaretta A, Villaseca-Silva P, Müller-Ortiz H, Páez Rovira D, et al. ¿Son efectivas las intervenciones psicológicas para mejorar el control de la Diabetes Mellitus tipo 2 en adultos?: una revisión sistemática y metaanálisis [Psychological interventions for patients with type 2 diabetes mellitus. A systematic review and meta-analysis]. *Rev Med Chil.* 2019;147(11):1423-1436. Spanish. doi: 10.4067/S0034-98872019001101423. PMID: 32186603.
- » <sup>8</sup>Asociación Americana de la Diabetes (ADA): <https://www.diabetes.org/>
- » <sup>9</sup>Fundación para la Diabetes: <https://www.fundaciondiabetes.org/>
- » <sup>10</sup>Sociedad Española de Diabetes: <https://sediabetes.org/>
- » <sup>11</sup>RedGDPS: <https://www.redgdps.org/>
- » <sup>12</sup>Diabetes Cero: <https://diabetescero.com/>
- » <sup>13</sup>Revista Diabetes y Alimentación: <https://diabetesyali.com/>
- » <sup>14</sup>Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC): <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>.
- » <sup>15</sup>TuDiabetes.org: <https://tudiabetes.org/>.
- » <sup>16</sup>Diabeweb: <https://www.diabeweb.com/>.
- » <sup>17</sup>Diabetes Foro: <https://www.diabetesforo.com/>