



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



**CENTRO DE
INFORMACIÓN DE
MEDICAMENTOS
(CIM) DE LA SEDESA**

BOLETÍN PARA PACIENTES CIM 2017.

Aspectos Generales de la Diabetes

Enero 2017

**Subsecretaría de Servicios Médicos e Insumos
Dirección de Medicamentos, Insumos y Tecnología.**

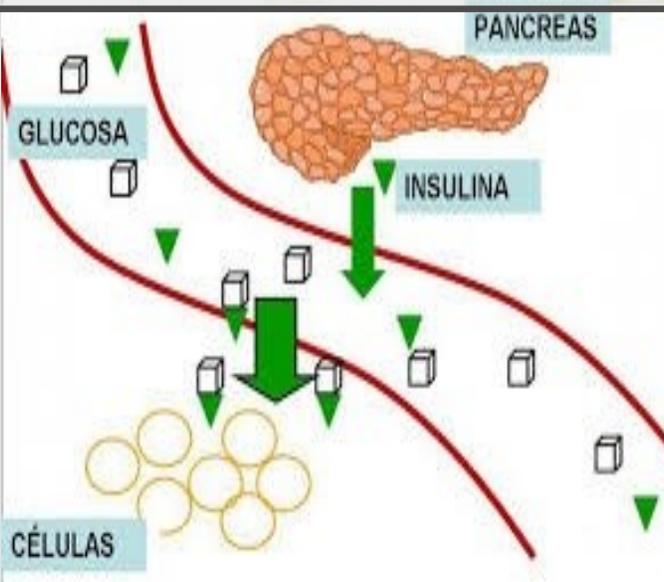
¿Por qué leer estos boletines?

Para las personas que padecen diabetes, un objetivo de control metabólico estricto exige:

- ⇒ **Por parte del paciente:** una alta implicación y un elevado nivel de conocimientos sobre su enfermedad.
- ⇒ **Por parte del personal de salud:** un esfuerzo añadido en la educación en diabetes y en el apoyo al paciente.

Por ello, el Centro de Información de Medicamentos (CIM) de la Secretaría de Salud (SEDESA) de la Ciudad de México (CDMX) ofrece esta serie de boletines informativos dedicados a la educación del paciente, que incluye un conocimiento general de su enfermedad, pero sobre todo, va enfocado a recomendaciones de uso de medicamentos para procurar una adherencia a los mismos y mejorar los resultados para el tratamiento de su enfermedad.

¿Qué es la diabetes?



La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (azúcar) para que nuestro cuerpo obtenga energía.

El páncreas, un órgano ubicado cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para ayudar a que la glucosa ingrese en las células de nuestro organismo.

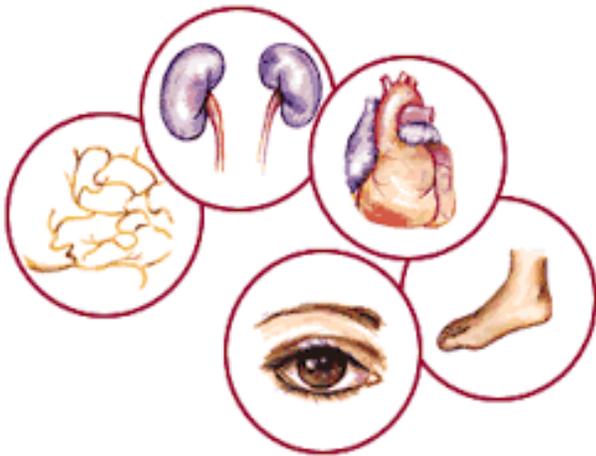
La meta es mantener los niveles normales de glucosa en la sangre



Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar muy bien su propia insulina. Este problema causa que la glucosa se acumule en la sangre.

La diabetes significa que la concentración de azúcar en sangre de una persona es demasiado alta. La sangre siempre tiene un poco de azúcar porque el cuerpo necesita azúcar para obtener energía y seguir funcionando.

¿Por qué debo preocuparme por un exceso de azúcar en sangre?



Un exceso de azúcar en la sangre puede causar graves daños a los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.

Sin embargo, hay buenas noticias para las personas con diabetes.

Los estudios demuestran que el mantenimiento de su nivel de glucosa en la sangre (o azúcar en sangre) cerca de lo normal ayuda a prevenir o retrasar algunos problemas de la diabetes.

¿Cuántos tipos de diabetes hay?

Tipo 1



El cuerpo no produce insulina

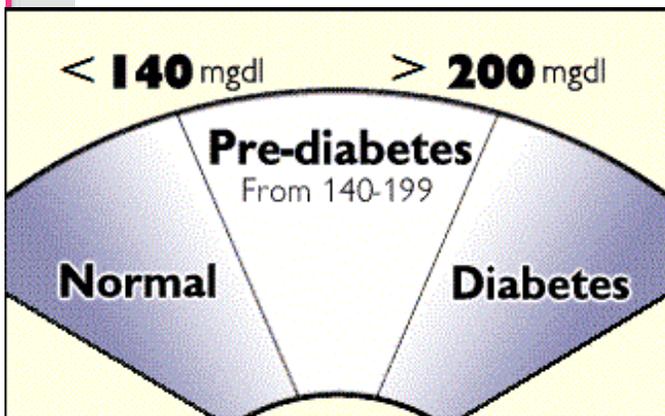
Tipo 2

El cuerpo no usa adecuadamente la insulina

Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2. Otro tipo de diabetes aparece durante el embarazo en algunas mujeres. Se llama diabetes gestacional.

Su médico le ayudará a tomar una decisión que sea la adecuada para usted.

¿Tienes problemas con altos niveles de glucosa?



Para la mayoría de las personas, los niveles de glucosa en sangre que permanecen más altos que 140 mg / dL (antes de las comidas) son elevados.

Hable con su médico acerca del rango de glucosa que es mejor para usted.

Comer demasiado, ser menos activo de lo usual, o tomar muy poco medicamento para la diabetes son algunas de las razones más comunes para una glucosa sanguínea alta (o hiperglucemia). Su nivel de glucosa en sangre también puede elevarse cuando está enfermo o se encuentra bajo estrés.

¿Cómo sé que estoy controlando mi glucosa adecuadamente?



Con el tiempo, la glucosa elevada en sangre puede dañar los órganos del cuerpo. Por esta razón, muchas personas con diabetes tratan de mantener su glucosa en sangre bajo control tanto como les sea posible.

Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden no sentir los síntomas de una alta glucosa en sangre hasta que es superior a 300 mg/dL. Las personas con valores de glucosa superiores a éste valor son más propensas a tener deshidratación. La deshidratación puede convertirse en un problema grave si no se trata de inmediato.

¿Cuáles son los beneficios de controlar su nivel de glucosa en la sangre?



1. Controlar de los síntomas de la diabetes.

Los niveles altos de glucosa en sangre pueden causar síntomas tales como sensación de mucha sed, necesidad de orinar mucho y sentirse más cansado de lo habitual.

El controlar la glucosa en sangre puede poner fin a estos síntomas.



2. Prevenir algunos problemas de salud a largo plazo.

Tener altos niveles de glucosa en sangre a largo plazo, aumenta las posibilidades de otros problemas de salud (como las que se ilustran en la figura)

El control de la glucosa en sangre a un nivel de hemoglobina glicosilada (HbA1c) menor que el necesario para detener los síntomas de la diabetes, reduce la posibilidad de adquirir algunos de estos problemas, pero no de todos.

El controlar de esta manera su glucosa en sangre:

- Reduce el riesgo de tener un ataque al corazón, así como el tener problemas en los pies tales como requerir una amputación o desarrollo de problemas renales, oculares o nerviosos.
- Sin embargo, no parece cambiar el riesgo de morir prematuramente, presentar enfermedad cardíaca (incluyendo un ataque al corazón), tener un accidente cerebrovascular, o necesitar una cirugía para reparar los vasos sanguíneos dañados en su corazón o piernas.



TIENES MAS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 SI TIENES ANTECEDENTES FAMILIARES



¼ DE LA CARGA DE LA DIABETES ES CAUSADA POR FALTA DE ACTIVIDAD EISICA



SI ERES OBESO, TIENES AL MENOS 20 VECES MAS PROBABILIDAD DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2



SI FUMAS, TIENES 50% MAS PROBABILIDAD DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2



UNA DIETA POCO SALUDABLE AUMENTA EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2



65% DE LAS PERSONAS CON DIABETES VIVEN EN CIUDADES

La probabilidad de que usted se beneficie por controlar su nivel de glucosa en sangre dependerá de cómo obtuvo los mismos.

Es decir, si la probabilidad de conseguirlos fue pequeña, reducirlos aún más tal vez puede no hacer realmente una gran diferencia.

Si la probabilidad de conseguirlos es mayor, reducirlos en la misma proporción va a hacer una gran diferencia.

¿Qué precauciones debo tener al tomar medicamentos para la diabetes?



Cuanto más requiera mantener bajo su nivel de glucosa en sangre (nivel de HbA1c), es más probable que tenga que tomar más medicamentos, (perder peso y mantenerse activo puede retrasar el momento en que se necesitan más medicamentos).

Tomar más medicamentos puede también aumentar la probabilidad de que se presenten efectos secundarios.





Dígale a su profesional de salud si siente que está en alto riesgo de desarrollar hipoglucemias severas, o si tiene dificultad para reconocer los síntomas de aviso de una hipoglucemia.

Su médico puede recomendarle comprobar su nivel de glucosa en sangre en momentos relevantes o bien tendrá que pedir ayuda para realizar la actividad, especialmente si toma medicamentos que están especialmente vinculados con un mayor riesgo de hipoglucemias.

Pregúntele a profesional de salud si debe realizar pruebas de glucosa antes (o durante) cualquier otra actividad.

Es fundamental reconocer los síntomas de sospecha para iniciar el tratamiento y prevenir la progresión hasta una hipoglucemia severa.

Usted debe sospechar de un episodio de hipoglucemia ante la presencia de uno o varios de los siguientes síntomas:



Altadena No.23

3er Piso

Col. Nápoles

C.P. 03810

Delegación Benito

Juárez

CDMX

TELÉFONO:

(55) 51321200

ext 1009, 1010, 1430

CORREO ELECTRÓNICO

rocio.mejia@salud.df.gob.mx

cim.ssdf@gmail.com

Directorio

Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa.

Jefe del Gobierno del la CDMX

Dr. José Armando Ahued Ortega

Secretario de Salud de la CDMX

Dr. Román Rosales Avilés

Subsecretario de Servicios Médicos e Insumos.

Dr. Jesús Antonio Kai Forzán

Director de Medicamentos, Insumos y Tecnología.

Q.F.B. Héctor Salgado Schoelly.

Coordinador de Medicamentos.

MASS. Francisco Tomás Delgado Cruz

Subdirector de Farmacoterapia.

Q.F.B. Rocío Mejía Vázquez

Jefa de Unidad Departamental de Información

Farmacológica.

Autores de la publicación:

Q.F.B. Rocío Mejía Vázquez, MASS Francisco Tomás Delgado Cruz, Q.F.B. Héctor Salgado Schoelly y Dr. Jesús Antonio Kai Forzán.