

## **DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y NUTRICIÓN: CLAVE PARA MEJORAR EL CUIDADO DE LA DIABETES**

La diabetes es una pandemia global que afecta a más de 371 millones de personas a nivel mundial. Aproximadamente, **30 millones de personas** padecen **diabetes en América Latina**<sup>1</sup>, y se estima que este número se duplique para el año 2025<sup>2</sup>.

Manejar la enfermedad efectivamente no sólo significa una vida más sana y feliz para el paciente, sino también reduce la tasa de complicaciones que se deriva de ella. Un **diagnóstico oportuno**, el **monitoreo y medición de los niveles de glucosa en la sangre**, el **tratamiento** correcto y una **dieta saludable** son la clave para manejar la diabetes.

### **MONITOREAR LA GLUCOSA MANTIENE LA DIABETES BAJO CONTROL**

La **prueba de hemoglobina A1C** se requiere para **diagnosticar en etapas tempranas** la diabetes tipo 2, pues **esta condición puede no presentar síntomas**. Esta prueba ofrece un panorama promedio del control de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) en un periodo de tiempo de dos a tres meses<sup>4</sup>. La prueba permite a los especialistas diagnosticar y tratar la diabetes antes de que ocurran complicaciones e incluso diagnosticar pre-diabetes, lo cual puede retardar el desarrollo de la diabetes tipo 2.<sup>3</sup>

Es altamente recomendado que se midan los niveles de azúcar en la sangre cada día; el **automonitoreo de glucosa en la sangre** es una forma precisa de monitorear la diabetes para pacientes que necesitan una prueba más frecuente que la A1C, ya que ofrece una lectura de los niveles de glucosa en ese preciso momento. Los pacientes pueden apoyarse de los **resultados del monitoreo casero de glucosa en la sangre para tomar decisiones nutrimentales y de actividad física**.<sup>6</sup>

Actualmente existen en el mercado diversos tipos de **glucómetros** que pueden ser precisos y confiables si son usados correctamente. A nivel mundial, más de 10 millones de personas dependen de productos para la **medición simple de glucosa en la sangre y resultados específicos para ayudarlos a manejar la diabetes**.<sup>4</sup> Estos productos ofrecen **lecturas simples y exactas con un sistema completo de monitoreo para nivel personal y hospitalario**.

### **NUEVO ENFOQUE PARA REDUCIR LA GLUCOSA EN LA SANGRE EN ADULTOS CON DIABETES TIPO 2**

Los problemas de **adherencia** son comunes en pacientes con diabetes, haciendo que el control glicémico sea difícil de lograr. Para los pacientes es difícil mantenerse motivados cuando no ven signos físicos de mejoría.



A pesar de las numerosas opciones de tratamiento disponibles, aproximadamente **50 por ciento** de los pacientes **no alcanzan los niveles de control de la glucosa** recomendados por los médicos – lo cual incrementa el riesgo de serias complicaciones.

Los profesionales de la salud deben prescribir **medicamentos orales y/o insulina** para ayudar al paciente a alcanzar la meta en los niveles de glucosa en la sangre. Hay más de 20 tipos de **insulina**, mismas que se diferencian por cómo están hechas, cómo actúan en el cuerpo y el costo. Los **medicamentos orales** a su vez se dividen en diferentes tipos o clases que actúan de manera distinta para reducir los niveles de azúcar en la sangre. Algunos de ellos incluyen: **inhibidores SGLT2**, sulfonilureas, biguanidas, glínidas, tiazolidinedionas, inhibidores DPP-4, inhibidores de la alfa-glucosidasa y secuestrantes del ácido de la bilis.<sup>9</sup>

Los **riñones** juegan un papel importante en el control de los niveles de glucosa en la sangre. A medida que la glucosa se filtra de la sangre a los riñones, ésta es reabsorbida de regreso al torrente sanguíneo. Un importante **transportador responsable** de esta absorción se llama inhibidor **del co-transportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2)**.<sup>10</sup>

**Inhibir selectivamente el SGLT2** promueve la pérdida de glucosa a través de la orina, **disminuyendo los niveles de glucosa en la sangre** en adultos con diabetes tipo 2.<sup>10</sup>

De acuerdo con robustos estudios clínicos con más de 10 mil pacientes alrededor del mundo, nuevos tratamientos para Diabetes tipo 2 ofrecen un control glicémico mejorado a la vez que **reducen peso corporal y la presión arterial sistólica**.

## **NUTRICIÓN: UNA VARIABLE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS CON DIABETES**

Vivir con diabetes tipo 2 puede ser un reto a nivel alimenticio; **una mala nutrición**, tal como consumir alimentos altos en azúcar y/o grasas regularmente, pueden **incrementar la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre o colesterol** de los pacientes. Esto a su vez incrementa el riesgo de complicaciones del riñón, cardíacas u oculares.<sup>7</sup>

Los **carbohidratos** son la mayor fuente de energía para el cuerpo humano – todos los carbohidratos se descomponen en azúcar en nuestra sangre, y son almacenados y utilizados para generar energía. **Para las personas que viven con diabetes, comer carbohidratos de forma excesiva puede ocasionar un desbalance en los niveles de glucosa en la sangre**.<sup>11</sup>

Tener diabetes tipo 2 no significa renunciar a todo lo dulce, existen **opciones disponibles** para las personas con diabetes tipo 2 que no quieren eliminar por completo los dulces. Por ejemplo, la **sucralosa**, es un ingrediente no calórico, que aun cuando deriva de la azúcar, no es azúcar y el cuerpo no la reconoce como tal. A diferencia del azúcar, la sucralosa no se descompone en energía. No es una fuente de carbohidratos o glucosa y estudios clínicos han demostrado que **no tiene efecto en los niveles o el control de glucosa en la sangre, la secreción de insulina o los**

**niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c).**<sup>8</sup> Otros ejemplos de edulcorantes no calóricos incluyen: aspartame, stevia, acesulfame potásico y sacarina.

Los pacientes con diabetes deben hablar con su médico no sólo para discutir la **mejor dieta**, sino también para aprender sobre **tratamientos disponibles** que los ayuden a reducir peso, niveles de glucosa en la sangre y niveles de presión arterial.<sup>7</sup>

### Referencias:

1. Nature. Diabetes Outlook: Diabetes In Numbers, Vol. 485, May 2012. McMillan Publishers Limited.
2. Pan American Health and Education Foundation, 2013, available: <http://www.pahef.org/es/novedades/2-news/244-diabetes-is-cutting-lives-short-in-latin-america-.html>
3. A1c Hemoglobin Levels Test for Diabetes: What's Normal?. (n.d.). *WebMD*. Retrieved April 8, 2014, from <http://www.webmd.com/diabetes/guide/glycated-hemoglobin-test-hba1c>
4. About Us. (n.d.). *LifeScan*. Retrieved April 10, 2014, from <http://www.lifescan.com/about-us>
5. Diabetes Supplies & Information - Blood Glucose Meters, Test Strips, Lancets & more - Life First. (n.d.). *Diabetes Supplies & Information - Blood Glucose Meters, Test Strips, Lancets & more - Life First*. Retrieved April 10, 2014, from <http://www.onetouch.com/>
6. Tonyushkina, K., & Nichols, J. H. (2009). Glucose Meters: A Review of Technical Challenges to Obtaining Accurate Results. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 3(4), 971-980.
7. Klein, S., Sheard, N. F., Pi-Sunyer, X., Daly, A., Wylie-Rosett, J., Kulkarni, K., et al. (n.d.). Diabetes Care. *Weight Management Through Lifestyle Modification for the Prevention and Management of Type 2 Diabetes: Rationale and Strategies*. Retrieved April 8, 2014, from <http://care.diabetesjournals.org/content/27/>
8. SPLENDA® Brand Sweetener FAQ: Safety & Product Information | SPLENDA®. (n.d.). *SPLENDA® Brand Sweetener FAQ: Safety & Product Information | SPLENDA®*. Retrieved April 10, 2014, from <http://www.splenda.com/faq/no-calorie-sweetener>
9. Living with diabetes. American Diabetes Association. Retrieved April 10, 2014, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/>
10. Nature. Diabetes Outlook: Diabetes In Numbers, Vol. 485, May 2012. McMillan Publishers Limited.
11. Lollar, J. (n.d.). UAB - UAB News - UAB research shows Type 2 diabetes remission is possible through diet, exercise. *UAB - UAB News - UAB research shows Type 2 diabetes remission is possible through diet, exercise*. Retrieved April 9, 2014, from <http://www.uab.edu/news/latest/item/3008-uab-research-shows-type-2-diabetes-remission-is-possible-through-diet-exercise>