

## 11.8. Diabetes tipo 2. Prevención de las complicaciones

La diabetes, con el tiempo, puede dar lugar a **complicaciones** de dos clases. La primera afecta a vasos sanguíneos pequeños y puede dañar los ojos (retinopatía), los riñones (nefropatía) y los nervios (neuropatía). La segunda afecta a las arterias medianas y grandes y produce falta de «riego» (isquemia) en el corazón, cerebro, piernas y pies.

Para reducir o evitar estas complicaciones basta con tener un buen control de la diabetes, la presión arterial y el colesterol, no fumar, reducir el peso en caso de obesidad o sobrepeso y hacer ejercicio físico.

Para saber si tenemos un buen control de la diabetes, además de los autocontroles, se mira en un análisis de sangre la hemoglobina glucosilada (HbA1c), que nos dice cómo ha estado su glucosa en los últimos 3 meses. Ha de ser generalmente inferior al 7%. En pacientes mayores con complicaciones puede ser inferior al 8%.

La presión arterial ideal debe ser inferior a 140/90 mmHg. El colesterol «malo» (LDL-colesterol) debe estar por debajo de 130 mg/dl.

### ¿Qué puede hacer?

#### PREVENCIÓN DE LAS COMPLICACIONES

- El tabaco a usted le hace aún más daño que a otras personas. Lo mejor que puede hacer por su salud es **dejar de fumar**.
- **Cuide su alimentación**. Le ayudará a mantener unos niveles adecuados de colesterol, azúcar, presión arterial y peso.
- **Evite consumir alcohol** o hágalo con moderación (máximo 2 vasos pequeños de vino o 2 cervezas al día).
- No utilice el salero en la mesa.
- **Mantenga un peso adecuado**.
- **Haga ejercicio** de 5 a 7 días a la semana. Camine 45-60 minutos a buen paso cada día. Use las escaleras en lugar del ascensor, utilice menos el coche, haga bicicleta, baile. Adapte el ejercicio a sus posibilidades.
- **Tome de forma regular todos los medicamentos y acuda a las visitas, análisis y pruebas** que le recomiende su médico o enfermera.

- Dolor en las pantorrillas que le obliga a parar de caminar, pies fríos, heridas, infecciones y **úlceras en los pies**.
- Cansancio excesivo, falta de aire con pequeños esfuerzos, hinchazón de pies, **dolor intenso en la zona del esternón**.
- Sensaciones de quemazón dolorosa o pies dormidos.
- Pérdida de la erección en los hombres, mareo al ponerse de pie o diarreas frecuentes.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.diabetesaldia.com/index.php/educacion/complicaciones-agudas2](http://www.diabetesaldia.com/index.php/educacion/complicaciones-agudas2)
- [www.diabetesaldia.com/index.php/educacion/complicaciones-cronicas2](http://www.diabetesaldia.com/index.php/educacion/complicaciones-cronicas2)
- [www.grupodiabetessamfyc.cica.es/index.php/guia-clinica/informacion-para-personas-con-diabetes/269.html](http://www.grupodiabetessamfyc.cica.es/index.php/guia-clinica/informacion-para-personas-con-diabetes/269.html)

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- **Periódicamente**. Recuerde que deberá hacerse un análisis de sangre cada 6 meses, una revisión completa de los pies cada año y una de los ojos cada 1 o 2 años. Es importante también que se vacune de la gripe.
- Si en el autocontrol presenta, de forma reiterada, valores de glucosa elevados (más de 140 mg/dl en ayunas o más de 180 mg/dl 2 horas después de comer).
- Si presenta alguno de los siguientes síntomas:
  - Pérdida rápida o brusca de la visión o visión borrosa.

En un mes he perdido 1 kg.

