



Hospital “Miguel Pérez Carreño”

Autora: Dra. Leinys Simoza. Residente del Postgrado de Endocrinología
Caracas-Venezuela

Tratamiento de la Diabetes Mellitus

¿Cuáles son los objetivos del tratamiento de la diabetes?

1. Metas de control del azúcar

Hemoglobina glicosilada A1C	< 7%
Glicemia en ayunas	80-130 mg/dl
Glicemia postprandial	< 180 mg/dl

Las metas de control del azúcar pueden cambiar en base a:

- Tiempo de duración de la enfermedad.
- Edad/expectativa de vida del paciente.
- Otras enfermedades asociadas.
- Enfermedad del corazón conocida.
- Presencia de hipoglucemia (azúcar baja).
- Opinión del paciente.

2. Lípidos (grasas)

La meta del **Colesterol LDL** es en base a su riesgo cardiovascular:

- **Riesgo muy alto:** <70mg/dL
- **Riesgo alto:** <100mg/dL
- **Riesgo intermedio:** <130mg/dL

Triglicéridos < 150mg/dL

3. Pérdida de peso: en caso de sobrepeso u obesidad, la meta inicial de **pérdida de peso** debe ser de al menos 7% del peso corporal.

4. Presión arterial: <140/90mmHg.

5. Abandonar alcohol y cigarrillos.

6. Evitar las complicaciones de la diabetes.

¿Cuál es el tratamiento para la diabetes?

- **Diabetes Mellitus tipo 1:** nutrición saludable, ejercicio e insulinas.
- **Diabetes Mellitus tipo 2:** nutrición saludable, ejercicio, pastillas e insulinas.

Tratamiento no farmacológico

Cambios en el estilo de vida: nutrición saludable, consumir al menos 2 litros de agua diarios (en caso de no tener enfermedad severa del corazón o riñones), realizar ejercicio, abandonar alcohol y cigarrillos.

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?

Aumento del colesterol bueno (HDL), pérdida de peso, aumento de la sensibilidad a la insulina, disminución de hemoglobina glicosilada A1c, disminución de presión arterial, disminución de colesterol malo (LDL) y triglicéridos.

¿Se recomienda una evaluación médica previo a la realización de ejercicio?

- No se recomienda la evaluación médica de rutina antes del inicio del ejercicio, excepto en pacientes con elevado riesgo cardiovascular.
- Pacientes con elevado riesgo cardiovascular: deben ser evaluados por el cardiólogo, neurólogo, nefrólogo y oftalmólogo para adaptar el tipo de ejercicio a realizar a su condición.

¿Qué tipo de ejercicio debo realizar si soy diabético?

- Tipo de ejercicio: aeróbico.
- Los ejercicios de resistencia también son recomendados, en quienes no presenten contraindicaciones para realizarlos.
- Frecuencia: 3 a 7 días a la semana.

- Tiempo: entre 20 a 60 minutos diarios y se recomienda alcanzar al menos 150 minutos/semanal.

