

Diabetes Mellitus tipo 2 [Diabetes Mellitus Type 2]

La diabetes tipo 2 sucede cuando el cuerpo no puede procesar ni usar el azúcar (glucosa). Hay factores genéticos, ambientales y del estilo de vida que pueden ocasionar la diabetes tipo 2. Esta afección de largo plazo (crónica) genera mucha azúcar en el torrente sanguíneo.

Cuando su glucemia (azúcar en sangre) está muy elevada por mucho tiempo, el páncreas debe trabajar más por períodos más extensos y se cansa. Si el páncreas se esfuerza demasiado por mucho tiempo, puede dejar de funcionar como debería y esto puede causar diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 consiste de dos partes principales:

- El páncreas (un pequeño órgano junto al estómago) no produce suficiente insulina (una hormona que regula el azúcar en las células) o la insulina que el cuerpo está produciendo no funciona como debería.
- Las células no responden bien a la insulina y absorben menos azúcar.

Monitorización

Para asegurarse de que la diabetes esté bajo control, necesita revisar su glucemia en un horario fijo. Esto se puede realizar en casa usando un glucómetro.

Revisiones de la glucemia (BG, sigla en inglés):

- Objetivo de rango: *BG* en ayunas (sin haber comido) por debajo de 100. Dos horas después de comer, *BG* por debajo de 140.
- Revise la *BG* por la mañana antes del desayuno y 2 horas después de la cena (escriba el número en su diario de diabetes).
 - Con insulina: debería revisar la *BG* todos los días, con base en las instrucciones de su médico.
 - Con *Metformin*: debería revisar la *BG* 4 veces a la semana, con base en las instrucciones de su médico.
- Por favor, comuníquese o envíe un mensaje a la clínica cada semana para dejarnos saber sus niveles de *BG*.

Otro valor importante de laboratorio que nosotros evaluamos, se denomina A1C, que representa el promedio de azúcar en sangre (glucemia) en los últimos 3 meses.

A1C

- Por debajo de 5.7 = normal.
- 5.7-6.4 = prediabetes
- Por encima de 6.5 = diabetes.

Tratamiento

Metformin (Glucophage) ayuda a controlar la glucemia al mejorar cómo funciona la insulina en el cuerpo. Revise el folleto *Metformin (Glucophage)* para más información.

Insulina Lantus (Glargine) es insulina de acción prolongada. Después de inyectar *Lantus*, se liberan lentamente pequeñas cantidades de insulina a lo largo de 24 horas.

Estilo de vida: los cambios en la alimentación y el estilo de vida también pueden ayudar a controlar la diabetes tipo 2. Juntos podemos ayudarlo a tomar decisiones saludables y cambiar el estilo de vida. Todos los cuerpos son diferentes y queremos que piense de manera positiva acerca del suyo.

Le ayudaremos a encontrar maneras seguras y positivas para estar y mantenerse saludable.

Números telefónicos de emergencia

Campus Anschutz

- Sala de Urgencias más cercana: _____
- Sala de Urgencias: 720-777-6888
- Línea principal: 720-777-1234
- Clínica de endocrinología: 720-777-6128
 - Lunes a viernes de 8-5. Oprima la opción 6 para preocupaciones urgentes.
 - Después de horas hábiles, fines de semana y días feriados, llamaremos al médico de guardia.
 - Para hablar con un(a) enfermero(a) sobre inquietudes no urgentes, oprima la opción 3 para dejar un mensaje durante las horas hábiles. El personal de enfermería le regresará la llamada durante el día.
- Claudia, educadora en diabetes certificada: 720-777-7795