



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Maricruz Elizama Méndez Pérez

Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Medicina basada en evidencia

Nombre del profesor: Dra. Ariana Morales Moreno

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: Octavo

Tratamiento no farmacológico de la diabetes tipo 2

Maricruz Elizama Mendez Pérez

Resumen

La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica degenerativa e incurable pero controlable más frecuente en todo el mundo y un problema de salud pública debido a sus complicaciones crónicas y agudas. Existen varios objetivos en el tratamiento del diabético tipo 2, pero su esencia radica en el control metabólico y la prevención de las complicaciones. La revisión abordó la necesidad de modificar estilos de vida, que el tratamiento no farmacológico se puede realizar por medio del cambio del estilo de vida. La diabetes tipo 2 se puede controlar y, en algunos casos, revertir. La mayoría de los planes de tratamiento incluirán el control de tus niveles de glucosa en sangre y tu médico te dirá con qué frecuencia debes hacerlo. El objetivo es permanecer dentro de un rango específico.

Palabras clave: Cambio en el estilo de vida, control de la glucosa

Introducción

En el tratamiento no farmacológico de la diabetes tipo 2, se puede basar de muchos factores, que depende mucho de la dieta que esta incluye mucho por el tipo de alimentos que consume el paciente, otro es el estilo de vida que lleva, si hace ejercicio de acuerdo a las indicaciones que se le de acorde a su tratamiento, el tratamiento no farmacológico es importante porque no llega a utilizar muchos medicamentos para tener controlado la glucosa, y así ayudarse con otros tipos de tratamiento como son las plantas medicinales que se toman algunos uno de ellos, es que El empleo de plantas medicinales está aumentando de forma exponencial tanto para mejorar el estado de salud general como para tratar enfermedades crónicas.

En el contexto de este crecimiento, existe una gran incertidumbre sobre la eficacia y seguridad de dichas plantas medicinales. Actualmente existen muy pocos ensayos aleatorizados y randomizados que evalúen dicha eficacia y seguridad y, normalmente, tienen deficiencias metodológicas y poco tamaño muestral para poder obtener conclusiones fiables. Por lo tanto, datos tan importantes como dosis eficaces, efectos adversos y contraindicaciones no están totalmente dilucidados.

Sin embargo no existen datos concluyentes acerca de que presenten un perfil de eficacia y seguridad mejor que los principios activos utilizados actualmente en el tratamiento de pacientes con DM2.

Los farmacéuticos comunitarios deben asesorar a los pacientes sobre el empleo de estas plantas en el paciente diabético y siempre recomendarlas como un tratamiento adyuvante a su tratamiento farmacológico prescrito.

Antecedentes

La diabetes tipo 2 se caracteriza por la combinación de dos defectos fisiopatológicos subyacentes: un aumento de la resistencia a la insulina y una disfunción progresiva de las células beta.

En el año 1995, un cirujano, Walter Pories, escribía un artículo titulado: “¿Quién lo habría imaginado? La cirugía resulta ser el tratamiento más efectivo para la diabetes tipo 2”. En dicha publicación describía que un 82.9% de pacientes con DM2 intervenidos de bypass gástrico (BG), además de lograr una pérdida del 55% del exceso de peso, normalizaban la glucemia en los primeros meses tras la cirugía bariátrica (CB) y mantenían a largo plazo niveles normales de glucosa plasmática en ayunas (GPA), insulinemia y HbA1c sin tratamiento farmacológico.

Metodología

El manejo óptimo de la diabetes se dirige principalmente al control adecuado de los niveles de glucosa en plasma en el rango de referencia fisiológico normal, como en un sujeto sano no diabético, sin causar el riesgo de hipoglucemia. Los niveles normales de glucosa plasmática en un individuo sano dependen de la ingesta dietética de nutrientes, la actividad física y las hormonas que controlan la homeostasis de la glucosa, especialmente la insulina.

Objetivos de la terapia nutricional para adultos con diabetes

- Promover y apoyar planes de alimentación saludable, enfatizando en alimentos ricos en nutrientes en porciones apropiadas para mejorar la salud en general y que permita:
- Lograr y mantener los objetivos de peso corporal.
- Alcanzar objetivos individualizados de glucemia, presión arterial y lípidos.
- Retrasar o prevenir las complicaciones de la diabetes.
- Abordar las necesidades nutricionales individuales basadas en preferencias personales y culturales, los conocimientos básicos de salud y aritmética, el acceso a alimentos saludables, la disposición y la capacidad para realizar cambios de comportamiento, así como las barreras existentes para el cambio.
- Mantener el placer de comer mediante mensajes sin prejuicios sobre las opciones de alimentos y limitando las opciones solo cuando lo indique la evidencia científica.
- Proporcionar para los pacientes diabéticos las herramientas prácticas, con el fin de desarrollar y cumplir con su plan de alimentación saludable de acuerdo con sus posibilidades económicas, en lugar de centrarse en necesidades de macronutrientes, micronutrientes o alimentos específicos.

Prevención de la diabetes mediante cambios de estilo de vida

- Una revisión de 2019 de 7 estudios y 4.090 participantes descubrió que el riesgo de desarrollar diabetes se reducía con intervenciones de estilo de vida dirigidas a reducir

el peso, aumentar la actividad física y seguir una dieta relativamente baja en grasas saturadas y alta en fibra.

Se procedió a la firma para comenzar con la aplicación del instrumento U plant-med (índice de Cronbach de 0.8), el cuál es el primer instrumento diseñado para identificar el uso de plantas medicinales y las aplicaciones terapéuticas, el cual cuenta con el tiempo aproximado de entrevista fue de 15 minutos por paciente y al término se agradeció su participación en el estudio.

Se recabaron los datos por medio de los datos proporcionados por los pacientes y el registro en expediente electrónico. Se realizó un muestreo no probabilístico por casos consecutivos, empleando como marco muestral los pacientes que acudieron a solicitar atención en la Unidad Médica. Se integraron todos los resultados en una base de datos, en donde se realizó el análisis para posteriormente reportar los resultados.

Se realizó un estudio transversal descriptivo en pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2, pertenecientes a un sistema de seguridad social de la ciudad de Querétaro, México.

Se calcularon dos tamaños de muestra el primero para definir la prevalencia de uso de medicina tradicional herbolaria y el segundo para identificar las características de uso de la medicina tradicional, en total se realizaron 500 encuestas a pacientes. Para la prevalencia de uso se utilizó la fórmula de porcentajes para población infinita con nivel de confianza del 95% ($Z_{\alpha/2}=1.64$), asumiendo que la prevalencia de uso de medicina tradicional herbolaria era del 80% ($P=0.80$), y margen de error de 5% ($d=0.05$), con el tamaño estimado 168 ($n=168$).

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal, dirigido a pacientes que pertenecen al club de diabéticos del Centro Clínico Quirúrgico Hospital del Día Santo Domingo, Ecuador desde el 5 de junio hasta el 31 de julio de 2018.

El universo estuvo constituido por 1 300 personas con diagnósticos de diabetes mellitus que acudieron al club ya mencionado, a los mismos que se les aplicó los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

- Consentimiento informado previo a la participación.
- Hombres y mujeres mayores de 18 años de edad, con un diagnóstico de diabetes mellitus.
- Personas que hagan uso de la medicina no convencional.

Los criterios de exclusión son:

- Personas que no desearon participar en el estudio.
- Individuos con discapacidades físicas e intelectuales.
- Personas iletradas.

Resultados

La prevalencia del uso de la medicina tradicional herbolaria es del 22,2% (IC 95%; 18,7-25,7).

La edad promedio de la población que consume plantas medicinales es 60.98 años (IC 95%; 58.57-63.04), predomina el sexo femenino con 59.6% (IC 95%; 46.6-70.6), la escolaridad secundaria o menos está presente en 64.4% (IC 95%; 51.8-76.9) y la religión predominante es la católica con 86.4% (IC 95%; 77.4-95.2).

Discusión

La muestra de la población era predominio del sexo femenino, el promedio de edad es de $61 \pm 10,2$ años, con un rango de 38 a 82 años. En cuanto al tiempo de padecimiento de la patología se encontró mayoritariamente entre los 6 a 10 años de evolución de la

misma. En el dominio de nutrición se encontró que los pacientes en su mayoría consumen verduras todos los días en cuanto a frutas consumen algunos días, consumen 2 unidades de pan al día, de 0 a 3 unidades de tortillas al día, casi nunca agregan azúcar a sus alimentos o bebidas, casi nunca agregan sal a los alimentos cuando lo están comiendo, algunas veces comen alimentos entre comidas, casi nunca comen alimentos fuera de la casa y casi nunca repiten el plato de comida.

Conclusión

La modificación del estilo de vida es la piedra angular en la prevención y el control metabólico del paciente diabético tipo 2, sin embargo, existe un amplio grupo de medicamentos con características farmacológicas variadas que los hacen ser muy usados en la práctica diaria, pues tienen la finalidad de disminuir la toxicidad por altos niveles de glucosa en sangre. El surgimiento de nuevas terapias ayuda a mejorar la calidad de vida de los enfermos, por lo que su conocimiento brinda al médico múltiples alternativas en el manejo del paciente diabético, tanto en la atención primaria, como en la secundaria. La modificación del estilo de vida es la piedra angular en la prevención y el control metabólico del paciente diabético tipo 2, sin embargo, existe un amplio grupo de medicamentos con características farmacológicas variadas que los hacen ser muy usados en la práctica diaria, pues tienen la finalidad de disminuir la toxicidad por altos niveles de glucosa en sangre.

Referencia Bibliográfica

1. *Plantas medicinales en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2: una revisión.* (2016, febrero 19). ILAPHAR | Revista de la OFIL.
2. Secretaría. (2022, enero 17). *La remisión de la diabetes tipo 2 ¿es posible sin tratamiento farmacológico?* Revista Diabetes.
3. Universidad de Guanajuato. (2022, mayo 27). *Clase digital 4. Tratamiento farmacológico y no farmacológico para el paciente diabético.* Recursos Educativos Abiertos; Sistema Universitario de Multimodalidad Educativo (SUME) - Universidad de Guanajuato.

4. Universidad de Guanajuato. (2022, mayo 27). *Clase digital 4. Tratamiento farmacológico y no farmacológico para el paciente diabético*. Recursos Educativos Abiertos; Sistema Universitario de Multimodalidad Educativo (SUME) - Universidad de Guanajuato
5. Ruano Imbaquingo, D. E., Ruano Imbaquingo, H. J., Yépez Salazar, D. A., Herrería Rodríguez, M. A., Falcón León, K. D., & López Hoyos, E. J. (2023). Tratamiento actual de la diabetes mellitus tipo 2. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 379–395.
6. Sparleanu, C. (2020, enero 29). *Prevenir y revertir la diabetes con alimentos vegetales*. Salud y Alimentación; Fundación Salud y Alimentación Suiza.
7. (S/f). Uaemex.mx. Recuperado el 27 de mayo de 2024, de <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/21650>
8. (S/f). Paho.org. Recuperado el 27 de mayo de 2024, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53007/OPSWNMHNV200043_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. De la herbolaria mexicana, S. D. A. en T. su C. M.-N. el P., De la industria farmacéutica trasnacional, A. de Q. A. en M., & de recursos., la C. sí C. y. le da I. a. E. T. (s/f). *La herbolaria mexicana en el tratamiento de la diabetes*. Edu.mx. Recuperado el 27 de mayo de 2024
10. Noticias, I. (2022, noviembre 26). *Cinco plantas medicinales que recomiendan para la diabetes*. infobae.
11. *Plantas medicinales y diabetes: Lo que pensamos era un “secreto” de nuestros abuelos, parece que ya no lo es*. (2021, noviembre 15). Uchile.cl.
12. Reyes-Castro, M. A., Blanco-Castillo, L., Galicia-Rodríguez, L., Vargas-Daza, E. R., & Villarreal-Ríos, E. (2021). Prevalencia del uso de medicina tradicional herbolaria y el perfil de uso en pacientes con diabetes tipo 2 de una zona urbana. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 19(3), 73–82.
13. Intadm. (2021, mayo 10). *Diabetes de tipo 2: tratamiento natural - La Nueva Terapia LNT*. La nueva Terapia. <https://www.lanuevaterapia.com/diabetes-de-tipo-2/>

14. *Una vida saludable con diabetes*. (s/f). www.goredforwomen.org. Recuperado el 27 de mayo de 2024, de <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/diabetes/prevention--treatment-of-diabetes/living-healthy-with-diabetes>
15. Kojdamanian Favetto, V. (2022). Guía NICE 2022: actualización en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2 en personas adultas. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 25(2), e007015.
16. Secretaría. (2024, enero 22). *Las tendencias en el estilo de vida en personas con diabetes*. Revista Diabetes.
17. *Conocimiento y aplicación de las modificaciones del estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2*. (2020, junio 13). Medicina General y de Familia; Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Stellardo, A. (2022). La metformina o los cambios en el estilo de vida en adultos con alto riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 no disminuyeron la mortalidad. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 25(4), e007039.
18. *Diabetes*. (s/f). Who.int. Recuperado el 27 de mayo de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
19. del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). *Diabetes, uno de los principales problemas de salud en México*. gob.mx. Recuperado el 27 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/issste/articulos/diabetes-uno-de-los-principales-problemas-de-salud-en-mexico?idiom=es>
20. INFOBAE. (2023, junio 29). *Desde alimentación hasta ejercicio físico: cuáles son los 7 cambios de hábito que previenen la diabetes tipo 2*. infobae.