

Resumen Caso Clínico Diabetes Mellitus Tipo II (Visto el viernes)

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es debida a que el organismo no utiliza la insulina que produce de forma eficiente. La mayoría de las diabetes que se diagnostican son de tipo 2 y normalmente debidas al exceso de peso y la falta de actividad física. Los síntomas más comunes son, la poliuria, polidipsia, hambre constante, pérdida de peso, trastornos de la visión y cansancio. La sintomatología de la DM2 suele ser menos intensa que la diabetes mellitus tipo 1. El diagnóstico de la DM2 se realiza mediante análisis sanguíneos ya que monitorizan la glucemia en sangre. El tratamiento suele comenzar con un estilo de vida saludable, a nivel alimenticio y físico, así como eliminar el hábito tabáquico si se tuviese. El otro tratamiento es antidiabético oral, aunque en ocasiones también se precisa de insulina, para pacientes que no se consigue reducir la glucosa en sangre cambiando hábitos de vida. Se deberán realizar controles de glucemia, tensión arterial y revisión de los pies de forma habitual. Unos hábitos saludables son la mejor prevención para esta enfermedad

El tratamiento de la diabetes tipo 2 se centra en controlar los niveles de azúcar en sangre para prevenir complicaciones a largo plazo. Este control se logra a través de un enfoque multifacético que incluye cambios en el estilo de vida, medicamentos y, en algunos casos, cirugía.

Cambios en el Estilo de Vida:

- **Dieta:** Se recomienda una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas y colesterol, rica en frutas, verduras y cereales integrales. El control de las porciones y la elección de alimentos con bajo índice glucémico son cruciales¹.
- **Ejercicio:** La actividad física regular es esencial para mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar los niveles de azúcar en sangre. Se recomienda al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana¹.
- **Pérdida de Peso:** Si se tiene sobrepeso u obesidad, perder incluso una pequeña cantidad de peso puede mejorar significativamente el control de la diabetes³.

Medicamentos:

- Metformina: Es el medicamento de primera línea para la diabetes tipo 2. Ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y reduce la producción de glucosa por el hígado⁴.
- Sulfonilureas: Estos medicamentos estimulan la liberación de insulina por el páncreas⁴.
- Tiazolidindionas: También conocidas como glitazonas, mejoran la sensibilidad a la insulina en los tejidos¹.
- Inhibidores de la DPP-4: Estos medicamentos aumentan la cantidad de incretinas, hormonas que ayudan a regular la liberación de insulina.
- Inhibidores de SGLT2: Estos medicamentos ayudan a eliminar el azúcar de la sangre a través de la orina.
- Insulina: En algunos casos, la insulina puede ser necesaria para controlar los niveles de azúcar en sangre, especialmente si la diabetes es severa o si los otros medicamentos no son efectivos