



# DIABETES MELLITUS

## ¿Qué es la diabetes mellitus?

Es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre (1).

## ¿Cuáles son los tipos de diabetes mellitus?

Existen 3 tipos diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** es una enfermedad en la que el páncreas es incapaz de producir insulina, una hormona que permite la entrada del azúcar (glucosa) a las células del cuerpo para su utilización (metabolismo). Cuando existe deficiencia de insulina, el azúcar se acumula en la sangre porque no puede penetrar en las células del organismo, situación que es peligrosa para la salud (2).
- **Diabetes tipo 2:** es mucho más común. Generalmente se presenta en la edad adulta pero, debido a las tasas altas de obesidad, ahora se está diagnosticando en niños y adolescentes. En esta enfermedad, el cuerpo es resistente a la insulina y no la utiliza con la eficacia que debería (1,3).
- **Diabetes gestacional:** es el nivel de azúcar alto en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes (1).

## ¿En qué consiste un buen control de azúcar en la sangre?

Se considera que una persona con diabetes tienen un buen control glucémico cuando su hemoglobina glucosilada (un examen del acumulado de azúcar en la sangre) está en 7 % o menos. Sin embargo, para poder mantener una hemoglobina glucosilada en 7 % o menos, la persona debe mantener una glucemia (nivel de azúcar en la sangre) en ayunas entre 80 y 130 mg/dl y la glucemia medida dos horas después de las comidas entre 70 y 180 mg/dl (aunque preferiblemente entre 70 y 140 mg/dl) (3).



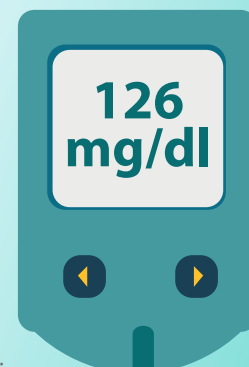
## ¿Cuál es el tratamiento de la diabetes mellitus?

Los pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes son la dieta, el ejercicio y el tratamiento con medicamentos (pastillas y/o insulina) sin olvidar la educación a los pacientes sobre la diabetes y su tratamiento (4).

### 1. Dieta y ejercicio

Esto incluye:

- Realizar actividad física de moderada intensidad regularmente. El ejercicio debe hacerse por lo menos 150 minutos por semana y se debe evitar que el pulso se eleve demasiado durante la actividad física.
- Llevar una dieta saludable, la cual abarca:
  - Tener establecidos los horarios de las comidas.
  - Consumir alimentos variados de buena calidad, bajos en grasa, en azúcar y en calorías. Se debe reducir el consumo de azúcares, grasas saturadas (origen animal) y grasas trans (margarinas o aceites vegetales reutilizados), que se pueden sustituir por grasas provenientes de pescados y de aceites vegetales, como el de canola y el de oliva.
  - Se debe aumentar el consumo de frutas enteras y verduras, como fuentes de fibra y antioxidantes, y el de leguminosas, como fuente de proteína y fibra, teniendo en cuenta la cantidad de calorías.
  - También se debe evitar el mal hábito de fumar y tomar alcohol (3).





## 2. Medicamentos para la diabetes mellitus

**Para la diabetes tipo 1** se utiliza la insulina. Este medicamento reemplaza la insulina que el cuerpo no produce y ayuda a que las células puedan utilizar el azúcar que está en la sangre. Toda persona con diabetes tipo 1 debe aplicar insulina diariamente.

La insulina se inyecta debajo de la piel mediante una jeringa, un lápiz de insulina o una bomba. Otra forma de insulina es del tipo inhalable. La insulina no se puede tomar por vía oral porque el ácido en el estómago la destruye (5).

Los tipos de insulina se diferencian por la rapidez con que empiezan a hacer efecto y su duración (5).

Para la diabetes tipo 2 si la dieta y el ejercicio no ayudan a mantener su azúcar en la sangre en niveles normales o casi normales, el médico puede recetarle medicamentos. Debido que estos medicamentos ayudan a bajar el nivel de azúcar de diferentes maneras, el médico puede hacerle tomar más de uno.

### Algunos de los tipos de medicamentos más comunes son:

#### Vía oral

- Los inhibidores de la alfa-glucosidasa (acarbose).
- Las biguanidas (metformina).
- Las meglitinidas (que incluyen repaglinida y nateglinida).
- Las sulfonilureas (como glimepirida, gliburida y tolazamida).
- Las tiazolidinedionas (como rosiglitazona y pioglitazona). La rosiglitazona puede aumentar el riesgo de problemas cardíacos, por lo que se debe consultar con el médico.
- Los inhibidores de la dipeptidil peptidasa-4 (DPP-4) (que incluyen sitagliptina, saxagliptina y vildagliptina)

#### Vía inyectada.

- Exenatida (3,6).

Es posible que usted se deba aplicar insulina si su azúcar en la sangre no puede controlarse con alguna de las medicamentos mencionados (6,7).



## Efectos secundarios de los medicamentos para la diabetes

El principal efecto adverso de los medicamentos utilizados para la diabetes es la hipoglicemia (disminución de los niveles de azúcar en la sangre).

La hipoglicemia puede generar síntomas como sudoración, mareo, confusión, pérdida de consciencia, entre otros. Generalmente los síntomas se presentan con una medición de glucosa menor a 60 mg/dl, y existe el riesgo de que haya hipoglicemia si la medición de la glucosa es menor o igual a 70 mg/dl. Muchas personas pueden tener niveles bajos de glucosa en sangre sin presentar ningún síntoma.

Una buena solución es comer o tomar alimentos ricos en glucosa.

Si sientes que los episodios de hipoglicemia no son eventos aislados si no que se presentan con frecuencia, es importante que revises con el personal de salud el manejo de tu diabetes (7).

Nunca cambie la dosis ni deje de usar sus medicamentos por su cuenta. Siempre hable primero con el médico.



## Otras recomendaciones relacionadas con los medicamentos.

**Medicamentos que afectan su enfermedad o alteran su tratamiento:** algunos medicamentos, como diuréticos (por ejemplo la hidroclorotiazida), los corticoides, algunos antihipertensivos (por ejemplo clonidina y amlodipino) y los anticonceptivos orales, pueden producir un aumento del azúcar en la sangre (1).

Tomar más de un medicamento puede cambiar la forma como su cuerpo absorbe o usa un medicamento. Siempre pregúntele al médico si necesita evitar cualquier tipo de alimentos, bebidas, vitaminas, suplementos, productos naturales, o cualquier otro medicamento mientras esté tomando medicamentos para la diabetes.

Los medicamentos orales que se utilizan para la diabetes se deben almacenar en un lugar fresco, seguro, protegidos del calor, humedad y luz.

La insulina y exenatida se deben almacenar en el refrigerador (no en el congelador) en una recipiente adecuado (por ejemplo un recipiente plástico), identificado y separado de los alimentos.

Los medicamentos siempre se deben mantener alejados del alcance de los niños.

También es importante que mantenga una lista con los medicamentos que toma habitualmente y que se la presente al médico en todas sus citas.

### ¿Cómo o dónde desechar los medicamentos vencidos o parcialmente consumidos?

Desechar en un punto azul ubicados en droguerías y almacenes de grandes superficies los medicamentos vencidos, deteriorados o que ya no se consumen, así como los envases y/o empaques de los mismos.

## REFERENCIAS

1. Medline Plus. Diabetes Mellitus [Internet]. [cited 2016 Oct 26]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001214.htm>
2. Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de práctica clínica para pacientes sobre Diabetes Mellitus tipo 1. Bogotá; 2012.
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la diabetes mellitus tipo 2 en la población mayor de 18 años. 2016; Available from: [http://gpc.minsalud.gov.co/guias/Documents/diabetes/DIABETES\\_TIPO\\_2\\_COMPLETA.pdf](http://gpc.minsalud.gov.co/guias/Documents/diabetes/DIABETES_TIPO_2_COMPLETA.pdf)
4. IL3-Universidad de Barcelona. Atención farmacéutica en procesos crónicos I. Diabetes Mellitus. In: Módulos Máster Atención Farmacéutica Integral Fundació IL3-UB. 2009.
5. Medline Plus. Diabetes tipo 1 [Internet]. [cited 2016 Oct 26]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000305.htm>
6. Medline Plus. Diabetes tipo 2 [Internet]. [cited 2016 Oct 26]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000313.htm>
7. Ministerio de Salud y Protección Social. Tratamiento de la Diabetes [Internet]. [cited 2016 Oct 26]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/diabetes-tratamiento.aspx>