



¿VIVES CON DIABETES?

Estas son **10 RECOMENDACIONES** para su adecuado manejo

Actualmente, más de 500 millones de personas viven con diabetes en el mundo lo que representa el 10,5 % de las personas entre 20 y 79 años¹; cifra que en Colombia se estima que alcanza cerca de los 2 millones de pacientes². **En ese sentido, Abbott y la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo (ACE), presentan 10 recomendaciones que toda persona con diabetes debe considerar para la prevención y el cuidado integral de esta condición.** Este recurso tiene como objetivo empoderar a las personas con diabetes para que puedan tomar decisiones informadas y proactivas respecto a su salud, con el fin de fomentar una vida más saludable y posiblemente libre de complicaciones derivadas de esta patología.

1 Infórmate sobre tu condición

Es crucial que distingas entre los diferentes tipos de diabetes para facilitar el tratamiento y la gestión adecuada de la enfermedad:

La diabetes tipo 1 generalmente tiene un origen autoinmune, se desarrolla en una edad temprana y hay una ausencia o niveles significativamente bajos de insulina, mientras que la diabetes tipo 2, de origen multifactorial, está usualmente precedida por factores como la historia familiar, la inactividad física, el sobrepeso y/o la obesidad, entre otros.

2 Cumple con el tratamiento médico

Si te han diagnosticado diabetes, es fundamental seguir rigurosamente las indicaciones de tu médico sobre el tratamiento no farmacológico como la alimentación balanceada, el ejercicio físico habitual; y el tratamiento farmacológico como la administración de insulina o algún otro inyectable no insulínico (si se requiere), o incluso los antidiabéticos orales.

3 Adquiere habilidades de autogestión

Si requieres inyecciones de insulina, es crucial que domines el uso correcto del dispositivo de administración, desde su manera de almacenamiento hasta su forma de aplicación.

Además, es esencial que estés preparado para hacer frente a emergencias, por ejemplo, en caso de aplicar dosis incorrectas. Dentro de las habilidades de autogestión, para aquellos que sean usuarios de insulina, también es importante aprender sobre conteo de carbohidratos y las decisiones a tomar a partir de los resultados arrojados.



4 Monitorea tu glucosa

Es crucial que realices un automonitoreo regular de tus niveles de glucosa en sangre. Los dispositivos de monitoreo continuo permiten al usuario conocer sus niveles de glucosa en el transcurso del día sin necesidad de realizar punciones digitales. Específicamente, el sensor FreeStyle Libre 2 Plus, mide los niveles de glucosa minuto a minuto y transmite estos valores a una aplicación móvil o a un lector, además tiene la posibilidad de configurar alarmas en tiempo real para que la persona detecte cuando sus niveles de glucosa están muy bajos o muy altos. Adicionalmente, el sensor permite anotar sucesos importantes a través del día como cantidad de insulina aplicada, cantidad de comida ingerida, entre otras; lo cual facilita la orientación a la hora de realizar ajustes terapéuticos.

5 Adopta una dieta saludable

Es crucial que mantengas una alimentación saludable y equilibrada que incluya frutas, verduras, vegetales, granos integrales y proteínas magras, y limitar el consumo de azúcares refinados y grasas saturadas.

Estos hábitos alimentarios no solo contribuyen a mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre, sino que también ayudan a regular la presión arterial y los niveles de colesterol, entre otras.

6 Mantén un peso saludable

El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Controla tu peso a través de una alimentación equilibrada y del ejercicio regular, con la orientación tanto de un profesional de salud experto en el tema de nutrición y metabolismo como de un profesional en actividad física.

7 Haz ejercicio regularmente

Realiza actividad física de moderada intensidad al menos 150 minutos a la semana, o 75 minutos de actividad vigorosa semanales, repartidos en más de 3 diferentes días, sin pasar más de 2 días consecutivos de inactividad.

Además, incorpora dos a tres sesiones de resistencia, flexibilidad y/o equilibrio. Esto ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina.

8 Cuida tus pies y tu visión

Las personas con diabetes son más propensas a desarrollar lesiones en los pies debido a alteraciones en la circulación sanguínea y el daño nervioso asociados con la enfermedad, así como también otras condiciones como retinopatía diabética. Es crucial que examines frecuentemente tus pies en búsqueda de lesiones y consultes a tu médico tratante en caso de detectarlas o en caso de presentar alteraciones visuales (por ejemplo: visión borrosa, disminución de la agudeza visual), de igual modo, en las consultas médicas periódicas, es primordial que se complete tu examen físico con toda la rigurosidad que amerita.

9 Cuida tu salud emocional

El estrés crónico, la ansiedad, la depresión y la falta de sueño, pueden alterar los niveles de glucosa en sangre y afectar la adherencia al tratamiento en personas que viven con diabetes; así como la diabetes puede generar alteraciones del ánimo.

Por eso, adoptar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda puede ser muy beneficioso. Además, es importante que busques apoyo emocional por parte de un profesional, cuando sea necesario para enfrentar la condición.

10 Consulta médica regular

Realiza visitas médicas periódicas para monitorear tu salud general y controlar la evolución de la diabetes.

El seguimiento médico regular es clave para prevenir complicaciones y tomar decisiones oportunas.



“El autocuidado es una necesidad y un acto de amor propio para las personas con diabetes. Al tomar las riendas de su salud, quienes enfrentan esta condición pueden prevenir complicaciones, tomar decisiones responsables y mejorar su calidad de vida en muchos aspectos.”, asegura la **Dra. Shairine Figueroa, Gerente Médica de Abbott para Latinoamérica.**

“El autocuidado es una parte esencial en el manejo integral del paciente, su empoderamiento y el de su entorno. Es más que fundamental para el adecuado tratamiento de la diabetes.”, afirma la **Dra. Katherine Restrepo, presidente de la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo (ACE).**



El autocuidado es clave para manejar adecuadamente la diabetes! No subestimes su importancia y mejora tu estilo de vida ahora mismo.

*Sobre la Asociación Colombiana de Endocrinología

Somos una entidad científica, sin ánimo de lucro, compuesta por profesionales de la salud especializados en la endocrinología. Fuimos constituidos en el año 1950, y como sociedad científica durante estos 72 años hemos venido trabajando en el desarrollo académico y científico de la especialidad en el país.

*Sobre FreeStyle Libre

Los Sistemas de Monitoreo Continuo de la Piel (MCG) FreeStyle Libre incluyen un sensor que se coloca en la parte posterior del brazo y puede utilizarse hasta por 15 días. Se complementa con un lector o una aplicación de teléfono inteligente compatible que muestra las lecturas de glucosa en tiempo real. FreeStyle Libre es líder mundial en MCG, beneficiando a más de 5.5 millones de personas en más de 60 países, y es pionero en Colombia³. Este sistema facilita el control de los niveles de glucosa, permitiendo a los usuarios manejar su diabetes con más confianza.⁴

¹Sun H, Saeedi P, Karuranga S, Pinkepank M, Ogurtsova K, Duncan BB, et al. IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. Diabetes Res Clin Pract. 2022;183(10):109119.

² Tomado de: cuenta de elto costos (2023) <https://cuentadeltocostoo.org/general/dia-mundial-de-la-diabetes-2023/>

³Datos en archivo, Abbott Diabetes Care, Inc. Basado en la cantidad de usuarios en todo el mundo del portafolio FreeStyle Libre en comparación con la cantidad de usuarios de otros sistemas líderes de monitoreo de glucosa basados en sensores de uso personal.

⁴Folkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019): <https://doi.org/10.1136/bmjdc-2019-000809>.

La cubierta del sensor, FreeStyle Libre, y las marcas relacionadas son marcas de Abbott. Sistema Flash de monitoreo de glucosa FreeStyle Libre 2. Registro INVIMA 2023DM-0027537. ADC-99855 V1.0 10/24