



DIABETES MELLITUS TIPO I Y II ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Para Profesionales de la Salud

Para Pacientes

Editorial

La diabetes es una enfermedad crónica no transmisible, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) un problema que afectó a más de 422 millones de personas en el año 2014. Se pronostica que para el 2030 sea la séptima causa de muerte a nivel mundial, según OMS.

Los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1), se enfrentan a alteraciones en su estilo de vida, que incluyen la administración de insulina exógena para controlar la glucemia; sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina, sed, hambre constante, pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio, los cuales pueden aparecer de forma súbita. Por otra parte, la Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), se debe a una utilización ineficaz de insulina,

Remedios

El paciente diabético no tiene necesidad de renunciar a las recetas más gustadas si la selección se encamina a los alimentos más sanos y a la reducción en el tamaño de las porciones. Como plato fuerte puede seleccionar pollo o pavo, si es posible asado, debe servirse generosas porciones de verduras frescas, algo de frijoles y pocas cantidades de arroz. En caso de postre, consumir frutas en lugar de dulces, panetelas o pasteles de alto contenido en calorías, azúcar y grasas; de igual manera, evitar la ingestión de bebidas alcohólicas y solo tomar líquidos con pocas calorías como las bebidas dietéticas o te frío con edulcorantes.

en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física, puede diagnosticarse cuando tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones; este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

En Cuba, la tasa de mortalidad por Diabetes Mellitus en el 2015 fue de 21.1 por cada 100 000 habitantes, ubicándose en el octavo lugar entre las enfermedades mortales no transmisibles. Mediante el Programa del Médico y la Enfermera de la Familia el país promueve acciones de salud, que contribuyen a mejorar conocimientos, actitudes y prácticas saludables en la población, haciendo énfasis en cambios positivos hacia la integración social del individuo, la familia y la comunidad.

A continuación, se ofrece bibliografía actualizada sobre la Diabetes Mellitus Tipo I y II desde la Atención Primaria de Salud.

Lic. Yamila Ricardo Sánchez
Esp. Servicio Bibliografía
BMN

Bibliografía:

Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2015 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2016 [citado 16 Dic 2016]. Disponible en: http://files.sld.cu/dne/files/2016/04/Anuario_2015_electronico-1.pdf

MINSAP. Programa del Médico y la Enfermera de la Familia [Internet]. La Habana: ECIMED; 2011 [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: <http://files.sld.cu/sida/files/2012/01/programa-medico-y-enfermera-2011-vigente.pdf>

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2016 [citado 1 Sept 2015]. Diabetes, Nota descriptiva, Noviembre de 2016; [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

Bibliografía saludable

1. Cano Pérez JF, Franch Nadal J. **Diabetes mellitus**. En: Martín Zurro A. Atención primaria. Problemas de salud en la consulta de medicina de familia [Internet]. 7ma ed. Barcelona: Elsevier; 2014 [citado 17 Dic 2016]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/book/3-s2.0-B9788490221105000117>
Localizado en CLINICALKEY



Plantas antidiabéticas

Las vainas de la judía seca contienen altas propiedades medicinales, se pueden ingerir en infusión o como alimento.



Plantas para la circulación

Algunos alimentos-medicamentos útiles son: el ajo, la cebolla y el puerro, capaces de reducir la glucemia, el colesterol, la tensión arterial y el envejecimiento prematuro de los vasos sanguíneos.



Otras plantas

Otros alimentos recomendados por su acción específica son: la col, las lentejas, la calabaza, el aceite de sésamo, el apio, las espinacas y el jugo o el agua de coco.

Fuente: Berdonces JL, Ortemberg A, Raluy G. El gran libro de la salud: medicina natural, alimentación y forma física. Barcelona: Océano; 2006.

2. Casanova Moreno MC, Bayarre Veja HD, Navarro Despaigne DA, Sanabria Ramos G, Trasancos Delgado M. **Guía para evaluar el programa de educación en diabetes en la Atención Primaria de Salud.** Rev cubana Med Gen Integr [Internet]. 2015 [citado 14 Dic 2016];31(1):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252015000100004&lng=es
Localizado en SCIELO
3. Guilarte Selva OT, Álvarez Cortés JT, Selva Capdesúñer A, Bonal Ruiz R, Salazar Duany Z. **Caracterización clínico epidemiológica de pacientes diabéticos en un área de salud.** MEDISAN [Internet]. 2013 [citado 14 Dic 2016];17(5):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000500010&lng=es
Localizado en SCIELO
4. Martín Zurro A, Cano Pérez JF, Gené Badia J. **Diabetes mellitus.** En: Martín Zurro A. Compendio de Atención Primaria [Internet]. 4ta ed. Barcelona: Elsevier; 2016 [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/book/3-s2.0-B9788490227541000372>
Localizado en CLINICALKEY
5. Pascual de la Pisa B, Márquez Calzada C, Cuberos Sánchez C, Cruces Jiménez JM, Fernández Gamaza M, Martínez Martínez MI. **Cumplimiento de indicadores de proceso en personas con diabetes tipo 2 y la vinculación a incentivos en Atención Primaria.** Atención Primaria [Internet]. 2015 [citado 14 Dic 2016];47(3):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714001796>
Localizado en SCIEDIRECT
6. Pérez Rodríguez A, Berenguer Gouarnaluses M. **Algunas consideraciones sobre la diabetes mellitus y su control en el nivel primario de salud.** MEDISAN [Internet]. 2015 [citado 22 Dic 2016];19(3):[aprox. 16 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000300011&lng=es
Localizado en SCIELO

Quirantes Hernández A. Los diabéticos pueden asistir a las fiestas de fin de año. 28 Dic 2015 [citado 17 Dic 2016]. En: Consultas Médicas [Internet]. La Habana: CUBAHORA; c2016 [aprox. 4 pantallas.]. Disponible en: <http://www.cubahora.cu/blogs/consultas-medicas/los-diabeticos-pueden-asistir-a-las-fiestas-de-fin-de-ano>

“Dice el médico...”

No hay una exclusiva o única y estricta dieta de diabéticos, los regímenes de dieta a implementarse deben ajustarse a los gustos, preferencias, posibilidades/ limitaciones económicas, religiosas y nunca deberían imponerse sin colegiarse con el individuo afecto y sus familiares; para implementar la dieta específica e individualizada se requiere evaluar el estado de nutrición peso/talla, edad, actividad y estado fisiológico.

En los adultos resulta muchas veces suficiente el consumo del plato saludable, en el cual la mitad se compone de vegetales y frutas, un cuarto corresponde a los alimentos ricos en carbohidratos y el restante cuarto se integraría con productos ricos en proteínas, incluyendo aquí de preferencia a las leguminosas u otras fuentes vegetales, carnes blancas o el huevo por sobre a las carnes rojas y vísceras; además de nunca obviar el adecuado aporte de agua y productos lácteos de bajo contenido graso. En términos generales, se debe estimular el consumo de productos naturales poco procesados del reino vegetal.

Se recomienda:

- Los portadores del **síndrome diabético insulino dependiente (DM1)**, los cuales tienden a la fácil descompensación/ fluctuaciones glucémicas y al bajo peso corporal, mantener la regularidad alimentaria en el aporte de energía en el día, no deberían llevar dietas reducidas extremas y siempre disponer a la mano alimentos de reserva para compensar las hipoglucemias.
- Los **diabéticos no insulino dependientes (DM2)**, los cuales suelen ser adultos en sobrepeso y con limitadas o infrecuentes descompensaciones o fluctuaciones glucémicas, mantener el logro del peso más adecuado posible mediante

7. Pérez Rodríguez A, Berenguer Gouarnaluses M. **Algunas consideraciones sobre la diabetes mellitus y su control en el nivel primario de salud.** MEDISAN [Internet]. 2015 [citado 14 Dic 2016];19(3):[aprox. 20 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000300011&lng=es
Localizado en SCIELO
8. Santos Alves EC, Souza e Souza LP, Santos Alves W, Soares Oliveira MK, Yoshie Yoshitome A, Antar Gamba M. **Condiciones de salud y funcionalidad de ancianos con Diabetes Mellitus tipo 2 en Atención Primaria.** Enferm. glob. [Internet]. 2014 [citado 14 Dic 2016];13(34):[aprox. 18 p.]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v13n34/clinica1.pdf>
Localizado en SCIELO
9. Vernet Vernet M, Sender Palacios MJ, Bautista Galí L, Larrosa Sàez P, Vargas Sánchez J. **Inercia terapéutica en el manejo de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en el ámbito de la Atención Primaria.** SEMERGEN - Medicina de Familia [Internet]. 2016 [citado 22 Dic 2016];42(3):[aprox. 30 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S1138359315001112>
Localizado en CLINICALKEY
10. Yam Sosa AV, Collí Novelo LB, Candila Celis JA. **Guía para el diseño del plan de cuidados de enfermería en personas con diabetes mellitus tipo 2.** Rev. enferm. Inst. Mex. Seguro Soc [Internet]. 2014 [citado 14 Dic 2016];22(2):[aprox. 6 p.]. Disponible en: http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/143/231
Localizado en INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL (IMSS)

Más Información

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Internet]. Atlanta, GA: CDC; [actualizado 15 May 2015, citado 22 Dic 2016]. Diabetes en español; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>

restricciones energéticas de la dieta e incremento en la actividad física resultaría una estrategia de mayor importancia que la regularidad alimentaria en el día. En todos los casos con restricciones dietéticas de importancia se recomienda la suplementación vitaminomineral diaria.

Dr. José Osvaldo Kindelán Barrientos
MSc Nutrición en Salud Pública.
Asesor Especialista de 1er grado en Nutrición e Higiene de los Alimentos.

1, 2, 3 – SALUD

1. ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE

Azúcar, glucosa, mermeladas, miel, almíbar, frutos en lata, dulces, chocolate, limonada y refrescos, alimentos endulzados con azúcar. Pastelería, salsas espesas, galletas de chocolate, pudín. Bebidas alcohólicas en general.

2. DEBEN CONSUMIRSE CON MODERACIÓN

Pan de cualquier tipo, papas, guisantes, judías secas, fruta seca (almendra, maní, coco, piña, mango, papaya y plátano), fruta fresca dulce, pastas (macarrones, espagueti, tallarines, etc.)

El queso extragrasso se consumirá con moderación, siendo mejor el requesón y el queso fresco.

No conviene ingerir más de siete huevos por semana.

3. PUEDEN CONSUMIRSE SIN RESTRICCIÓN

Sopa clara, zumo de tomate, infusiones de hierbas no endulzadas y té. Verduras como la col, coliflor, zanahoria, espinacas, judías tiernas, cebolla, acelga, lechuga, perejil, pepino, tomate, rábanos y las verduras de hoja en general.

Fuente: Berdonces JL, Ortemberg A, Raluy G. El gran libro de la salud: medicina natural, alimentación y forma física. Barcelona: Océano; 2006.

- Organización Panamericana de la Salud, Agencia Canadiense de Desarrollo Internacional. Protocolo 3. Manejo de Diabetes en APS. Asunción, Paraguay: OPS/OMS; [s.a.]. [citado 22 Dic 2016]. Disponible en: http://www.paho.org/par/index.php?option=com_content&view=article&id=1028:manuales-atencion-primaria-salud&Itemid=213

“Aquí está...”



Martín Zurro A. Atención primaria. Problemas de salud en la consulta de medicina de familia. 7ma ed [Internet]. Barcelona: Elsevier; 2014 [citado 17 Dic 2016]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#/browse/book/3-s2.0-C20140004224>



Álvarez SR. Temas de medicina general integral. Principales afecciones del individuo en los contextos familiar y social. vol.II. La Habana: Ciencias Médicas; 2001.

El ejercicio moderado y constante permite quemar parte de la glucosa que la insulina es incapaz de transformar.



Dibujo Saroal

Dirección: 23 esq. N. Vedado, La Habana. Cuba | Teléfono: (537) 8350022 | Email: maria.carmen@infomed.sld.cu | Directora: MSc. Ileana Almenteros Vera | Editora: Dra.C. María del Carmen González Rivero, Lic. Sonia Santana Arroyo | Compilación: Lic. Yamila Ricardo Sánchez | Diseño/Composición: Téc. Cristina Glez. Pagés | Perfil de diseño: DI Pablo Montes de Oca © 1994-2016



**SALUD
DEL BARRIO**

Boletín para la comunidad de la
Biblioteca Médica Nacional

