



# Programas conductuales para ayudar a controlar la diabetes tipo 2:

## REVISIÓN DE LAS INVESTIGACIONES PARA ADULTOS

Este resumen es para usted si su profesional de atención médica le ha dicho que tiene **diabetes tipo 2**. Este resumen le informará lo que han encontrado los investigadores sobre los programas conductuales para ayudar al control de la diabetes tipo 2. No cubre tratamientos específicos para la diabetes.

### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes (llamada también "diabetes mellitus") es una condición en la que el cuerpo tiene dificultad para controlar el nivel de azúcar (o glucosa) en la sangre. La insulina es una hormona que el cuerpo necesita para convertir el azúcar en energía. En la diabetes tipo 2, el cuerpo no utiliza bien la insulina y puede no producirla en cantidad suficiente. Al ser poca la insulina, el azúcar se acumula en la sangre y su concentración aumenta demasiado.

Es importante controlar la diabetes porque, con el tiempo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar problemas de salud graves. Su profesional de atención médica puede ayudarle a elaborar un plan para controlar su diabetes. Este profesional puede también sugerir un programa conductual para ayudarle a aprender a controlar su diabetes.

### ¿En qué consisten los programas conductuales para el control de la diabetes?

En los programas conductuales para el control de la diabetes, un proveedor\* capacitado le ayuda a aprender a controlar la diabetes. Algunos programas conductuales consisten en sesiones individuales. Otros se realizan en grupo. El programa puede realizarse en persona, por teléfono o por Internet.

Hay varios tipos de programas conductuales para la diabetes; por ejemplo:

- » **Enseñanza para el autocontrol de la diabetes:** Este tipo de programa se concentra en la enseñanza sobre la diabetes, el proceso de la enfermedad y su tratamiento. Un proveedor capacitado puede ayudarle a aprender a controlar la diabetes como parte de su vida diaria. Puede también ayudarle a establecer metas específicas para controlar por sí solo la diabetes. Es posible que deba reunirse con el proveedor una o más veces por semana durante por lo menos un mes. Un proveedor capacitado puede seguir asistiéndolo una vez que el programa termine.
- » **Programas para modificar el estilo de vida:** En este tipo de programa, un proveedor capacitado le ayudará a hacer cambios específicos en su estilo de vida para ayudarle a controlar su diabetes. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a disminuir el riesgo de tener problemas de salud causados por la diabetes. Los programas para modificar el estilo de vida pueden concentrarse en la dieta, la actividad física o ambas.
  - **Plan de dieta:** Le enseña cómo llevar una dieta sana para bajar de peso, controlar su azúcar en la sangre y disminuir el riesgo de tener problemas de salud causados por la diabetes.
  - **Plan de actividad física:** Le enseña cómo hacer la cantidad y los tipos adecuados de actividad física. Algunos tipos de actividad física hacen latir rápidamente al corazón. Otros ayudan a fortalecer los huesos y músculos.

\* El proveedor capacitado puede ser un profesional de la atención médica, tal como una enfermera, un farmacéutico o un nutricionista. O bien, puede ser una persona que no sea un profesional de la atención médica pero que esté capacitada para impartir los programas conductuales para el control de la diabetes.



### ¿CÓMO SE CONTROLA LA DIABETES TIPO 2?

Los efectos de la diabetes en la salud pueden controlarse si se procura mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un margen saludable. Su profesional de atención médica puede ayudarle a establecer una meta para su nivel de azúcar en la sangre y a elaborar un plan para controlar la diabetes.

A menudo, las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad cambiando su alimentación, haciendo más actividad física, manteniendo un peso saludable y tomando los medicamentos indicados. Algunas personas con diabetes tipo 2 necesitan, además, inyectarse insulina.

Es importante que cumpla todos los días con su plan de control.



## Un programa conductual para la diabetes puede ayudarle a:

- » Aprender más sobre la diabetes y cumplir con su plan de control
- » Establecer metas y aprender técnicas de resolución de problemas para ayudar a controlar su diabetes
- » Desarrollar conductas saludables, como seguir una dieta sana y realizar actividad física
- » Aprender a medirse el azúcar en la sangre (si es necesario) y a tomar correctamente sus medicamentos
- » Aprender a mantener un peso saludable
- » Dar los pasos necesarios para reducir el riesgo de que la diabetes le cause otros problemas de salud (en la sección siguiente se ofrece más información sobre los problemas de salud que puede ocasionar la diabetes)

## El proveedor capacitado puede también hablar con usted sobre:

- » Los signos de problemas de salud causados por la diabetes
- » Exámenes anuales para detectar cualquier problema de salud causado por la diabetes (como una prueba de orina para evaluar un posible daño a los riñones, examen de los pies y examen de los ojos)

## ¿Qué han encontrado los investigadores?

Los investigadores encontraron lo siguiente sobre los programas conductuales para las personas con diabetes tipo 2:

- » Los programas conductuales ayudaron a controlar la diabetes a personas con diabetes tipo 2.
- » Los programas de enseñanza para el autocontrol de la diabetes que mejor funcionaron:
  - Incluyeron 11 o más horas de reuniones con el proveedor capacitado.
  - A menudo incluyeron apoyo continuo después de terminado el programa.
- » Los programas conductuales que incluyeron reuniones en persona resultaron más efectivos que los que se hicieron solamente por teléfono o por Internet.
- » Los programas para modificar el estilo de vida que se concentraron en la dieta o la actividad física fueron más eficaces para bajar el índice de masa corporal (IMC)\*.
- » Cómo sobrellevar el estrés relacionado con vivir con diabetes

\* El IMC es una medida basada en la estatura y el peso, que ayuda al profesional de la atención médica a saber si su peso es saludable.

## ¿Por qué es importante controlar la diabetes tipo 2?

Es importante que las personas con diabetes tipo 2 procuren mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un margen saludable.

Tener un nivel alto de azúcar en la sangre (un estado que se llama "hiperglucemia") puede causar problemas graves de salud a largo plazo como, por ejemplo:

- » Enfermedad cardíaca y ataque al corazón
- » Derrame cerebral
- » Problemas de los riñones
- » Problemas de los ojos y, posiblemente, ceguera
- » Daño a los nervios
- » Problemas de los pies, que en casos graves pueden culminar en la amputación (pérdida) del pie

También es importante estar atento a los signos de un nivel de azúcar en la sangre demasiado bajo (un estado llamado "hipoglucemia"). Si su nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, usted puede sentirse débil, marearse o desmayarse repentinamente. Si no se trata de inmediato, la hipoglucemia puede causar la muerte.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre está dentro de un margen saludable, usted tiende a:

- » Sentirse menos cansado y tener más energía.
- » Sanar mejor de las heridas y tener menos infecciones de la piel.
- » Tener menos sed, orinar con menos frecuencia y tener menos infecciones de la vejiga.

## La fuente de esta información

La información de este resumen proviene del informe *Behavioral Programs for Diabetes Mellitus* (Programas conductuales para la diabetes mellitus), de septiembre de 2015, producido por el University of Alberta Evidence-based Practice Center (Centro de Práctica Basada en la Evidencia de la Universidad de Alberta), con financiamiento de la Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica; AHRQ, por su sigla en inglés). Si desea una copia del informe o más información sobre la AHRQ, visite [www.effectivehealthcare.ahrq.gov/diabetes-behavioral-programs](http://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/diabetes-behavioral-programs) (disponible solo en inglés).

Se obtuvo información adicional de la página web de MedlinePlus®, [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov) (disponible también en español: [www.medlineplus.gov/spanish](http://www.medlineplus.gov/spanish)).

Este resumen fue preparado por el John M. Eisenberg Center for Clinical Decisions and Communications Science at Baylor College of Medicine (Centro John M. Eisenberg para la Ciencia de las Comunicaciones y Decisiones Clínicas en la Facultad de Medicina de Baylor) en Houston, Texas. Personas con diabetes tipo 2, aportaron sus sugerencias para este resumen.

Esta guía fue traducida de la publicación en inglés titulada *Behavioral Programs To Help Manage Type 2 Diabetes*.



## DE QUÉ HABLAR CON SU PROFESIONAL DE ATENCIÓN MÉDICA

*Tal vez quiera preguntarle a su profesional de atención médica:*

¿Cómo me ayudaría un programa conductual a controlar mi diabetes tipo 2?

¿Cómo me inscribo en un programa conductual?

¿Con qué frecuencia y durante cuántos meses necesitaría reunirme con el proveedor capacitado?

¿Cuánto duraría cada sesión del programa?

¿Cubriría mi seguro el costo del programa conductual?

¿Me va a seguir atendiendo después del programa conductual?