

TU DIABETES, TU TRATAMIENTO



El tratamiento de la diabetes combina prácticas comunes para todos, que se basan en hábitos saludables con estrategias específicas para cada persona.



Sabemos que la diabetes es una enfermedad compleja que afecta cómo el cuerpo maneja el azúcar (glucosa) en la sangre. Sin embargo, no todas las personas experimentan la diabetes de la misma manera.

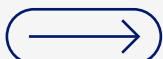
EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE DIABETES

La diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 son las formas más frecuentes y conocidas, pero existen otras como la diabetes gestacional, la diabetes MODY (diabetes poco frecuente, de causa genética) y la diabetes secundaria a otras enfermedades.

Esto nos lleva a entender que cada persona puede convivir con un tipo de diabetes, y junto a esto, tiene también su propia historia personal, antecedentes médicos, hábitos de vida y entorno sociocultural. Así como cada individuo tiene su propia experiencia con la diabetes, también necesita un tratamiento que se ajuste a sus necesidades y circunstancias.



SIN EMBARGO, HAY PAUTAS COMUNES QUE SE APLICAN A TODOS LOS TIPOS DE DIABETES. ¡EMPECEMOS POR AHÍ!



SIN IMPORTAR QUÉ DIABETES TENÉS, SON TRES LOS PILARES FUNDAMENTALES QUE NO PUEDEN FALTAR EN EL TRATAMIENTO:



ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Una dieta equilibrada, rica en fibra, frutas y verduras, es esencial para ayudar a mantener los niveles de glucosa en sangre estables.



ACTIVIDAD FÍSICA:

El ejercicio regular ayuda a controlar el peso, mejora la sensibilidad a la insulina y beneficia la salud cardiovascular.



MANEJO DEL ESTRÉS:

El estrés puede afectar los niveles de glucosa, por lo que encontrar formas de relajarse y cuidarse mentalmente es un pilar del tratamiento también.



Tratamiento farmacológico

1

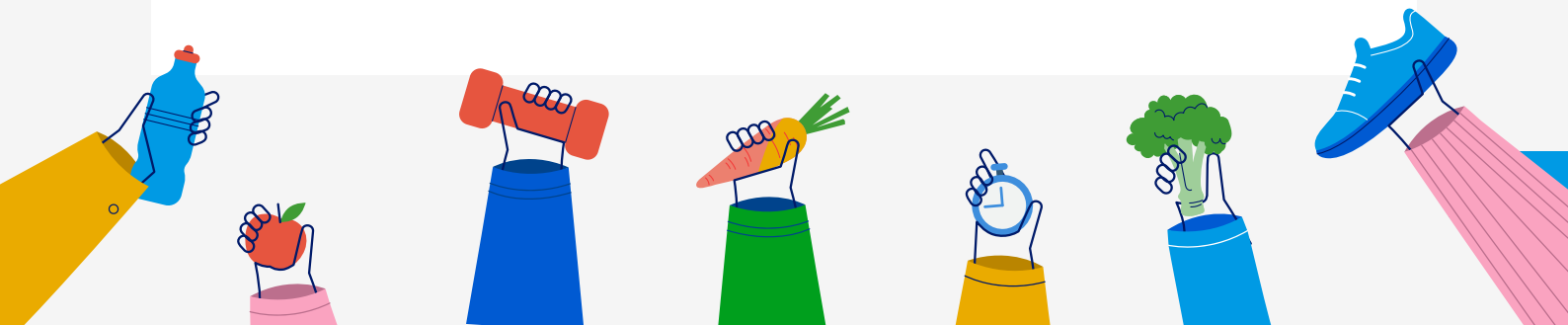
DIABETES TIPO 1

- En este caso, el cuerpo no produce insulina, por lo que es esencial administrarla.
- La medición de las glucemias y el seguimiento médico continuo son importantes para el correcto manejo de la enfermedad.

2

DIABETES TIPO 2

- Existen varios tipos de tratamientos que ayudan al manejo de la diabetes tipo 2. Cada uno actúa de forma diferente para ayudar al cuerpo a utilizar la insulina de manera más efectiva o estimular su secreción.
- Algunos son por vía oral y otros de aplicación subcutánea.
- Ciertos tratamientos ayudan también al control del peso y a cuidar la salud cardiovascular. El médico es quien define cuál es el más adecuado para cada paciente en base a las características y antecedentes médicos de cada persona.
- En algunos casos, la insulina puede ser necesaria si el páncreas deja de producirla en cantidad suficiente, o si la medicación no logra los objetivos.



Controles médicos esenciales: Tu plan de acción

Tener disciplina y llevar una rutina saludable es la clave para vivir bien con diabetes. Para eso, es fundamental apoyarse en el equipo médico y no saltar las consultas. Ellas incluyen:



Consulta médica y estudios

Incluye la evaluación de los valores de glucemia, la presión arterial, el colesterol, el funcionamiento de los riñones y otros indicadores clave relacionados a la diabetes.



Control de pies

La diabetes puede afectar la circulación y los nervios de los pies. Una revisión regular ayuda a prevenir complicaciones.



Vacunas recomendadas

Consultá qué vacunas debés aplicarte, como por ejemplo la de la gripe o la neumonía.



Control de ojos

La retinopatía diabética es una complicación que puede dañar la vista. Los chequeos con un oftalmólogo son cruciales.

Educación y autogestión: Tu superpoder

¿QUÉ SIGNIFICA AUTOGESTIÓN?



Implica ser protagonista de tu propio tratamiento. Significa tomar decisiones informadas sobre tu alimentación, ejercicio y medicación, y monitorear tus niveles de glucosa de forma regular.



La autogestión no significa estar solo, sino trabajar de cerca con tu equipo de salud para tener las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos diarios de la diabetes.



TOMAR UN ROL ACTIVO TE PERMITE GESTIONAR TU SALUD EN 7 DIMENSIONES CLAVE:



FÍSICA:

Conocer tu cuerpo, identificar los síntomas de alarma y saber cómo actuar.



FUNCIONAL:

Adaptar el tratamiento a tus rutinas y encontrar soluciones a los desafíos diarios.



COGNITIVA:

Aprender a integrar el conocimiento sobre la diabetes en tu vida y a resolver situaciones.



SOCIAL:

Gestionar cómo la enfermedad se relaciona con tu vida social y comunicarte con tu entorno sobre tus necesidades.



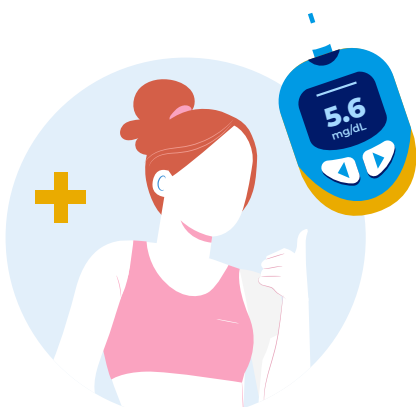
EXPERIENCIAL:

Aprender de tus propias vivencias, analizar tus resultados de glucemia y aplicar esas lecciones para afrontar nuevas situaciones.



ÉTICA:

Comprender tus derechos como paciente y tomar decisiones basadas en tus propios valores.



VIVIR CON DIABETES PUEDE SER UN DESAFÍO, PERO CON LA INFORMACIÓN ADECUADA Y UN ENFOQUE PERSONALIZADO, CADA PERSONA PUEDE ENCONTRAR EL TRATAMIENTO QUE MEJOR SE ADAPTE A SUS NECESIDADES.



Hablar con tu médico y hacer preguntas es fundamental para manejar tu diabetes.



SI EL TRATAMIENTO TE PARECE
ABRUMADOR, **BUSCAR APOYO**
EN UN PROFESIONAL DE LA
SALUD O UN GRUPO PUEDE
HACER UNA GRAN DIFERENCIA.

Compartir tus experiencias y escuchar
a otros que comparten tu camino es
una herramienta poderosa para seguir
adelante con confianza.



Referencias:

1. Mayo Clinic. "Diabetes". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451>
Consultado en Octubre 2025.
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH). "Insulina, medicamentos y otros tratamientos para la diabetes". Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/insulina-medicamentos-tratamientos>
Consultado en Octubre 2025.
3. Clinic Barcelona. "Diabetes". Disponible en:
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/diabetes/tratamiento#educacion-terapeutica-para-la-autogestion-del-tratamiento>
Consultado en Octubre 2025.
4. Argentina.gob.ar "Diabetes Mellitus". Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/diabetes> Consultado en Octubre 2025.
5. MedlinePlus "Diabetes". Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/diabetes.html#:~:text=%C2%BFSe%20puede%20prevenir%20la%20diabetes,a%20prevenir%20la%20diabetes%20ge>
stacional.
Consultado en Octubre 2025.