

BOLETÍN DE TRATAMIENTO

Una guía completa para la salud y el bienestar de las personas que viven con
VIH y SIDA
Febrero 2012



LA DIABETES Y EL VIH : **LO QUE NECESITAS SABER**

Fundación Toronto People With AIDS

www.pwatoronto.org



□



□





CONTENIDO

EL CONTROL DE AZÚCAR EN LA SANGRE 101	5
TIPOS DE DIABETES	6
LOS FACTORES DE RIESGO	7
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DIABETES?	7
¿CÓMO SE TRATA LA DIABETES?	8
LA DIABETES Y EL VIH	9
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES	9



Descargo de responsabilidad

El Programa de Recursos sobre Tratamientos en la Fundación *Toronto People with AIDS* provee información y recursos para empoderar a las personas viviendo con VIH y SIDA a ser proactivas en relación a su salud, trabajando en cooperación con sus proveedores de salud. No recomendamos ni promovemos ningún tratamiento en particular. Animamos a las personas interesadas en cualquier tratamiento a consultar una amplia gama de recursos tales como un médico calificado y/o médico de terapias complementarias que tenga experiencia trabajando con pacientes seropositivos.

Permiso de Reproducción

Este documento puede ser reproducido en su totalidad para usos no comerciales sin permiso previo. Se debe obtener permiso para editar o alterar su contenido. El reconocimiento siguiente debe aparecer en cada impresión:

Esta información es proporcionada por la Fundación **Toronto People With AIDS Foundation (PWA)**. Para mayor información contactar PWA llamando al 416.506.1400.



La diabetes mellitus (comúnmente llamada diabetes) es una condición que resulta de los altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. La diabetes se ha convertido en una epidemia global, con más de 285 millones de personas siendo afectadas en todo el mundo. De acuerdo con la Asociación Canadiense de Diabetes, más de 9 millones de canadienses son diabéticos o pre-diabéticos. En un país con una población aproximada de 34 millones de personas, 9 millones ¡no es un número pequeño!

La diabetes es una preocupación para las personas que viven con el VIH/SIDA ya que los estudios han encontrado que los medicamentos antirretrovirales pueden exponer a la gente a un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2, que es el tipo principal de diabetes encontrado a nivel mundial. Este boletín de tratamiento le proporcionará una visión general de la diabetes, incluyendo sus causas, manejo y prevención, con especial atención a la diabetes tipo 2.

EL CONTROL DE AZÚCAR EN LA SANGRE 101

Azúcar, específicamente la glucosa, es la fuente principal de energía utilizada por el cuerpo. Los niveles de azúcar en la sangre son estrictamente regulados en nuestros cuerpos, garantizando que una cantidad relativamente constante está presente para satisfacer nuestras necesidades energéticas. El páncreas es el principal órgano implicado en la regulación de azúcar en sangre.

Cuando comemos, los carbohidratos en nuestra comida (que son hechos de azúcar) se descomponen rápidamente y entran en el torrente sanguíneo. La glucosa, es la única forma de azúcar que puede ser utilizada por el cuerpo para obtener energía, por lo que otros azúcares, como la fructosa, la cual se encuentra en las frutas, es convertida en glucosa. El páncreas libera rápidamente una hormona llamada insulina en respuesta al aumento de los niveles de glucosa en la sangre, y esto permite que el azúcar en la sangre sea captada por las células que la convierten en energía. Cualquier glucosa que no es utilizada inmediatamente para la energía, es almacenada para su uso posterior, ya sea, en el hígado y los músculos como una gran molécula llamada glucógeno, o se convierten en tejido adiposo.

Cuando nuestro azúcar en la sangre comienza a escasear, por ejemplo entre comidas, el páncreas lanzará otra hormona llamada glucagón, que trabaja de forma opuesta a la insulina y aumenta los niveles de azúcar en la sangre. Esto se logra haciendo que el hígado convierta su glucógeno almacenado en glucosa para ser liberada en la sangre. El cuerpo también puede convertir la grasa en azúcar, pero ese es un proceso mucho más complejo.

TIPOS DE DIABETES

Hay 3 tipos de diabetes, tipo 1, tipo 2 y gestacional, todos con causas diferentes.

La diabetes tipo 1 puede ocurrir en cualquier momento antes de los 30 años de edad, pero es diagnosticada comúnmente en niños y adolescentes. Ésta se presenta cuando el páncreas no puede producir insulina, lo que se significa que los niveles de azúcar en la sangre son altos. Lo que sabemos, es que la diabetes tipo 1 ocurre cuando el sistema inmune destruye las células del páncreas que producen la insulina (una reacción autoinmune), pero lo que no se sabe, es por qué esto ocurre. La diabetes tipo 1 no puede prevenirse, y representa alrededor del 10% de los casos de diabetes.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes y es la responsable de las crecientes tasas de diabetes en el mundo. Es usualmente diagnosticada en la edad adulta y representa el 90% de los casos de diabetes. Esto ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede usar la insulina que se produce (resistencia a la insulina). Hay ciertos factores de riesgo que aumentan las probabilidades de contraer diabetes tipo 2, las cuales discutiremos más adelante en este boletín. Éste, es también el tipo de diabetes que afecta a la mayoría de las personas que viven con VIH/SIDA.

La diabetes gestacional es la diabetes que ocurre durante el embarazo. Es temporal, y generalmente, se resuelve después del parto, pero pone tanto a la madre como al bebé, en riesgo de desarrollar diabetes en el futuro. Los bebés nacidos de madres con diabetes no controlada, son muy grandes y requieren una cesárea para ser entregados.

Pre-diabetes es una condición que se presenta cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para recibir un diagnóstico formal de diabetes (la cual se produce cuando la glucosa en ayunas es de 7.0 mmol/L o más). La pre-diabetes aumenta aún más el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, lo que para muchos es un hecho. Aquí es donde las intervenciones dietéticas y de estilo de vida, pueden ser más eficaces y reducir los factores de riesgo para la diabetes.



LOS FACTORES DE RIESGO

Hay varios factores que nos ponen en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, algunos de los cuales pueden ser modificados. Los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 incluyen:

- * Tener más de 40 años de edad
- * Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- * Tener descendencia Aborigen, Hispana, Asiática, Sur-Asiática o Africana, ya que estas poblaciones tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes
- * Tener una enfermedad del corazón, presión arterial alta y/o el colesterol alto
- * Tener un historial de diabetes gestacional
- * Tener sobrepeso, especialmente, obesidad abdominal

Aún cuando no se pueden alterar la edad, los antecedentes familiares o nuestra descendencia, hay otros factores de riesgo que pueden cambiarse y la prevención de la diabetes tipo 2 se centra, fundamentalmente, en torno a la reducción de factores de riesgo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DIABETES?

LOS SÍNTOMAS

Su médico puede descubrir que su nivel de azúcar en la sangre es alto, antes de que note algún síntoma. En todo caso, con diabetes tipo 1, los síntomas aparecen, generalmente, de manera bastante rápida, mientras que con la diabetes tipo 2 los síntomas suelen aparecer de manera gradual.

Cuando los síntomas de la diabetes están presentes, éstos incluyen:

- * Sed excesiva
- * Comer en exceso
- * Orinar con frecuencia
- * Dificultad para la cicatrización (las heridas por ejemplo)
- * Pérdida de peso inexplicable
- * Fatiga

LOS ANÁLISIS DE SANGRE

La diabetes se diagnostica mediante un análisis de sangre que mide la cantidad de glucosa que está presente en su sangre. Ésta es descubierta durante exámenes de rutina como parte de su examen físico general. Si su riesgo de desarrollar diabetes

ha incrementado, como suele ocurrir con algunos medicamentos para el VIH, es probable que su médico lo monitoree con mayor frecuencia.

Para obtener resultados más precisos, la glucosa en la sangre debe ser medida después de haber estado en ayunas durante 8-12 horas. Esto asegura, que los resultados no sean afectados por los alimentos que usted ha consumido recientemente. Los resultados normales de glucosa en ayunas, deben estar entre 3.6 y 6.0 mmol/L. Cuando estos resultados se encuentran entre 6.1 y 6.9 mmol/L es una indicación de la pre-diabetes, y puede que su médico opte por enviarle a una clínica de diabetes para que sea monitoreado y educado sobre las formas dietéticas para mantener su azúcar en la sangre bajo control. Los valores de 7.0 mmol/L o superior son considerados como diagnóstico de diabetes.

¿CÓMO SE TRATA LA DIABETES?

Si usted ha sido diagnosticado con diabetes es muy importante que haga su mejor esfuerzo para manejar esta condición. La diabetes mal controlada puede tener graves consecuencias a largo plazo, algunos de las cuales pueden ser potencialmente mortales.

Las siguientes son complicaciones a largo plazo que resultan de la diabetes mal manejada:

- * Ceguera
- * Enfermedades del corazón.
- * Daño en los riñones.
- * Mala circulación en las extremidades, que puede resultar en amputación.
- * Daño a los nervios que causan la neuropatía periférica.
- * Disfunción eréctil
- * Embolia cerebral

La diabetes tipo 1 se trata con inyecciones de insulina, mientras que la diabetes tipo 2, generalmente, se trata con medicamentos que controlan el azúcar en la sangre. Si con el tiempo, la diabetes tipo 2 progresa, las inyecciones de insulina puede que sean necesarias también.

Uno de los aspectos más importantes del tratamiento de la diabetes consiste en las intervenciones dietéticas y de estilo de vida. Para manejar eficazmente la diabetes, usted debe reunirse con un dietista que le puede guiar para que realice los cambios que necesita. La dieta y el estilo de vida se discuten en la sección de "Prevención y tratamiento de la diabetes" más adelante, en este boletín.

Su médico le pedirá que usted, desde su casa, verifique el azúcar en su sangre. Esto consiste en pinchar el dedo (¡asegurándose de cambiar a menudo los dedos que pincha para que no se vuelvan demasiado blandos!) para obtener una gota de sangre, que se coloca en una pequeña tira reactiva que es medida por un monitor de glucosa. La tecnología ha avanzado de manera significativa, por lo que varios tipos de monitores de glucosa están disponibles y las agujas para pinchar la piel son delgadas y prácticamente indoloras. Incluso, los monitores más nuevos, le permiten usar los sitios alternativos de prueba, como son el antebrazo o el muslo. Su médico también realizará un seguimiento de su azúcar en la sangre y de la hemoglobina A1c, la cual es una prueba que provee una promedio de cómo ha estado su glucosa en la sangre, durante los últimos 2-3 meses.

LA DIABETES Y EL VIH

El alto nivel de azúcar en la sangre puede ser un efecto secundario de medicamentos para el VIH, particularmente, los inhibidores de la proteasa. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar pre-diabetes o diabetes. La co-infección con hepatitis C parece aumentar aún más el riesgo. Si usted está en un régimen que contiene un inhibidor de la proteasa, su médico debe revisar su azúcar en la sangre de manera regular. Si su azúcar en la sangre se llega a elevar, puede ser que su médico recomiende cambiar su régimen, si es posible.

La lipodistrofia, es una enfermedad que afecta la distribución de grasa en el cuerpo y es experimentada por algunas personas que viven con el VIH/SIDA, también puede aumentar el azúcar en la sangre, así como sus niveles de colesterol y triglicéridos. Es importante tener en cuenta todos los factores de riesgo y condiciones que usted tiene para que pueda tomar decisiones informadas que le ayudarán a llevar a una salud óptima.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Cambiar su dieta y estilo de vida puede ser un reto, pero es quizás, la forma más efectiva de prevenir y controlar la diabetes. Si usted es una persona pre-diabética, estos cambios pueden traer de vuelta a un nivel saludable su glucosa en la sangre, y si usted es diabético, puede que reduzca la cantidad de medicamentos que necesita tomar. Siempre consulte con un dietista o un profesional de la salud que esté bien informado sobre el tratamiento dietético de la diabetes para asegurar que usted mantiene, en general, una dieta saludable.

Los consejos para prevenir y controlar la diabetes incluyen:



Mantener un peso saludable puede prevenirle de desarrollar la diabetes, y la pérdida de peso puede tener un impacto tremendo en su diabetes. Realice cambios en la dieta y el ejercicio para mantener un peso saludable a largo plazo. Las dietas estrictas, productos para perder peso y muchos otros programas

populares, producen la pérdida de peso a corto plazo, pero a menudo resultan en el aumento de peso, una vez que usted los deja de continuar.

Mantenerse físicamente activo. ¡El ejercicio no tiene por qué ser una tortura! Enfóquese en actividades que disfrute y sea creativo, por ejemplo, nadar, bailar, caminar o incluso muros para escalar. Se recomienda hacer ejercicio por lo menos 30 minutos, 5 veces por semana. Asegúrese de hacerlo poco a poco, ya que usted puede tensionar o lastimar sus músculos. Asimismo, si usted no ha hecho ejercicio con regularidad, asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios. Haga uso de su centro comunitario local o YMCA, ya que ofrecen una programación de forma gratuita o a un costo mínimo.

Comer una dieta bien equilibrada es importante para todos, independientemente de su estado de salud. Trate de mantener una dieta rica en vegetales y granos integrales, baja en grasas saturadas y trans, así como, baja en azúcares simples (refinados o procesados). Comer de acuerdo a la guía de recomendaciones de alimentos de Canadá, lo mantendrá en el camino correcto. La guía de los alimentos, está disponible de forma gratuita en el sitio Web de Health Canada, y también puede ordenar una copia sin costo alguno.

Fijarse en el tamaño de las porciones. Éste es uno de los más importantes consejos a seguir, y en el que a menudo nos va mal. Al servir su plato, un $\frac{1}{4}$ debe ser proteína, un $\frac{1}{4}$ de almidón o granos, y la $\frac{1}{2}$ de su plato deben ser vegetales (incluyendo ensaladas). A menudo consumimos muy por encima de las calorías que necesitamos, simplemente porque los tamaños de las porciones tienden a ser mucho mayor de lo necesario. Comer despacio, de forma consciente, y parar cuando su estomago está lleno, le puede ayudar a mantenerse dentro de un rango saludable de calorías.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos. A menudo compramos y consumimos alimentos, sin pensar ni un segundo en su contenido nutricional o ingredientes, y esto puede llevarnos a tomar algunas decisiones muy poco saludables. Verifique el tamaño de la porción (que es en lo que se basa la información de la etiqueta nutricional) la cantidad de calorías en una porción, la grasa, el azúcar y el sodio. También debe prestar atención al porcentaje del valor diario, el cual le dice la cantidad de cada nutriente que usted está recibiendo en una porción, de lo recomendado para todo el día. Es una manera rápida de verificar, si el alimento tiene un alto o bajo contenido de los diferentes nutrientes. También busque en la lista de ingredientes para las fuentes ocultas de azúcar, por ejemplo, el jarabe de maíz alto en fructosa.

Mantener el consumo de alcohol a un nivel moderado. El alcohol puede causar que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado, especialmente, si usted está tomando medicamentos para tratar la diabetes, lo cual puede ser peligroso. Analice con su médico su consumo de alcohol, y si su médico lo aprueba, mantenga la ingesta de alcohol a un nivel moderado, lo que significa una bebida para las mujeres, y dos para los hombres como máximo al día.

No fume. El fumar, tener un alto nivel de azúcar en la sangre, y la infección por VIH, cada uno por su cuenta, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón y muchas otras condiciones. Todos en conjunto, aumentan el riesgo de un ataque al corazón, y pueden contribuir a un rápido desarrollo de las consecuencias a largo plazo de la diabetes. Hay muchas opciones disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Hable con su médico para encontrar lo que funciona mejor para usted - ¡No tiene porque hacer esto usted solo!

Visite a su médico para chequeos periódicos. Su médico se asegurará de que su nivel de azúcar en la sangre, el colesterol y la presión arterial se mantienen en un rango saludable, lo cual le ayudará a manejar eficazmente sus condiciones. También debería conseguir que sus ojos y pies sean monitoreados con regularidad, para que consecuencias de la diabetes a largo plazo puedan ser diagnosticadas y tratadas oportunamente. No tenga miedo de hacer preguntas o plantear cualquier síntoma que pueda estar molestándolo - ¡Su médico es su aliado para mantenerlo saludable!

La Fundación Toronto People With AIDS existe para promover la salud y el bienestar de las personas viviendo con VIH y SIDA proporcionando apoyo con servicios accesibles, directos y prácticos.

RECONOCIMIENTOS

Este boletín de tratamiento fue escrito por Jennifer Grochocinski, ND, Coordinadora de Recursos de Tratamiento en la Fundación Toronto People With AIDS Foundation (PWA, por sus siglas en inglés).

PWA le agradece a Erin Alphonso por su tiempo y creatividad en el diseño y el formato de este boletín, Lara Barker y la Agencia Canadiense Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE, por sus siglas en inglés) por revisar el contenido para asegurar la precisión, y a Luis Berumen por la traducción de este boletín en español.

PWA también le agradece a Bristol-Myers Squibb, Gilead Sciences, Merck, y ViiV Healthcare Shire Canadá por apoyar a los boletines de tratamiento de PWA.



TORONTO PEOPLE WITH AIDS FOUNDATION
200 Gerrard Street East, Segundo piso
Teléfono: 416.506.8606
Fax: 416.506.1400
Consultas generales: info@pwatoronto.org
Registro de caridad#: 13111 3151 RR0001

