

Puntos clave y hábitos saludables en el abordaje de la DM2 de reciente diagnóstico

La detección precoz es esencial:
Identificar la diabetes tipo 2 en sus etapas iniciales es crucial para prevenir la progresión de la enfermedad y las complicaciones asociadas.

Control efectivo de la glucemia:
Un control óptimo es fundamental para minimizar el riesgo de complicaciones micro y macrovasculares en el futuro.

Sentarse/interrumpir una sedestación prolongada

Limitar el tiempo sentado. Interrumpir la sedestación prolongada (cada 30 minutos) con sesiones cortas y regulares de marcha lenta/ejercicios sencillos de resistencia puede mejorar el metabolismo de la glucosa.

Caminar

Un aumento de sólo 500 pasos/día se asocia a una disminución del 2-9% del riesgo de morbilidad cardiovascular y mortalidad por cualquier causa.
Caminar de 5 a 6 minutos al día con un paso rápido equivale a 4 años más de esperanza de vida.

Sueño

Tratar de dormir de forma constante e ininterrumpida

Horas de sueño - Largo (>8h) y corto (<6h) impactan negativamente en el control de A1C

Calidad del sueño - El sueño irregular, resulta en unos niveles glucémicos más bajos, probablemente influenciados por la mayor prevalencia de insomnio, apnea obstructiva del sueño y síndrome de piernas inquietas en personas con diabetes tipo 2.

Cronotipo del sueño - Los cronotipos nocturnos (es decir, los noctámbulos: irse a la cama tarde y levantarse tarde) pueden ser más susceptibles a la inactividad y niveles glucémicos más bajos que los cronotipos matutinos (es decir, los madrugadores: irse a la cama temprano y levantarse temprano)

Sudoración (actividad moderada a vigorosa)

Fomentar ≥150 min/semana de actividad física de intensidad moderada (es decir, utilizar grandes grupos de músculos, de naturaleza rítmica) o ≥75 min/semana de actividad intensidad vigorosa repartidos en 3 días/semana con no más de 2 días consecutivos de inactividad.

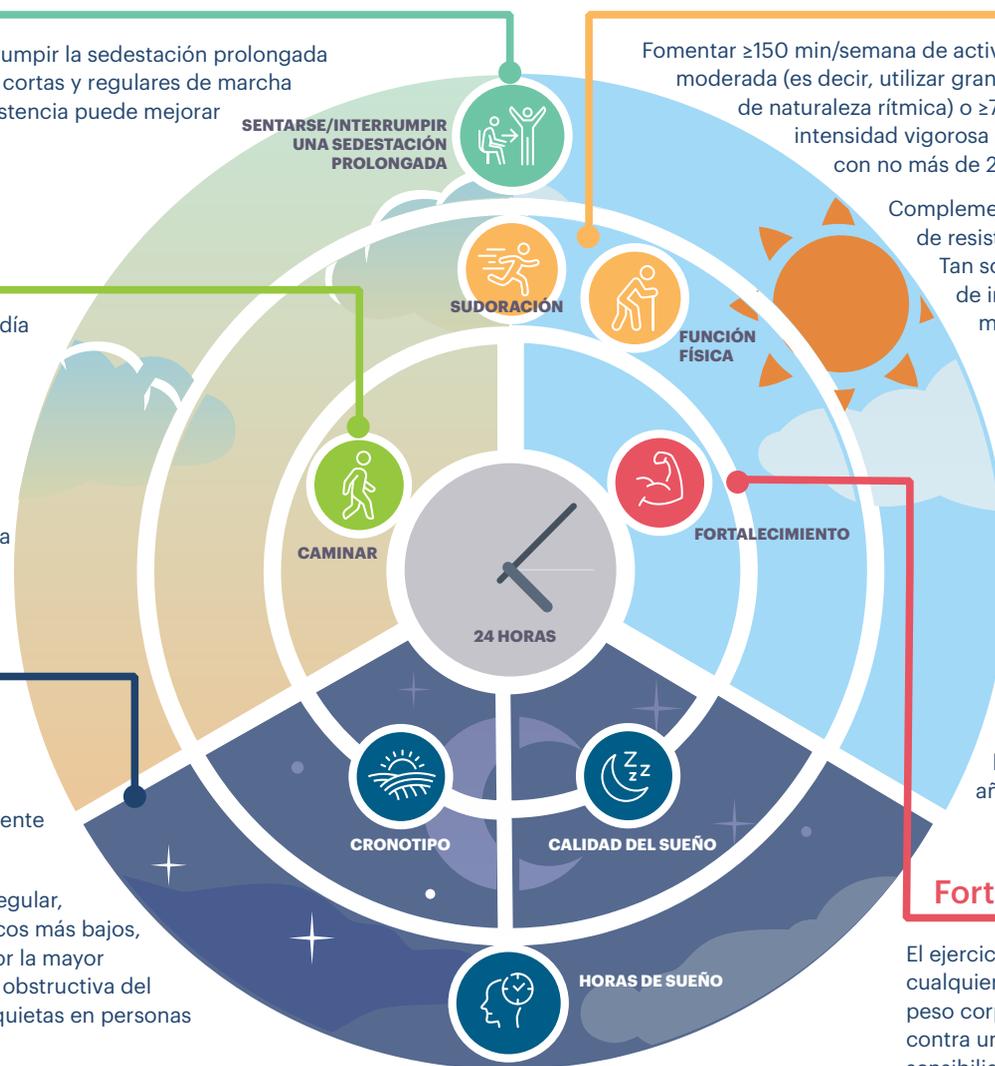
Complementar con dos o tres sesiones de resistencia, flexibilidad y/o equilibrio. Tan solo 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana mejoran los perfiles metabólicos.

Función física/ fragilidad/sarcopenia

El fenotipo de fragilidad en la diabetes tipo 2 es único y a menudo abarca la obesidad junto con la fragilidad física, a una edad más temprana. La capacidad de las personas con diabetes tipo 2 para realizar ejercicios funcionales simples en la mediana edad es similar a la de una persona sana diez años mayor.

Fortalecimiento

El ejercicio de resistencia (es decir, cualquier actividad que utilice el propio peso corporal de la persona o trabajo contra una resistencia) también mejora la sensibilidad a la insulina y los niveles de glucosa; Actividades como el tai chi y el yoga también abarcan elementos de flexibilidad y equilibrio.



	GLUCOSA/INSULINA	PRESIÓN ARTERIAL	A1C	LÍPIDOS	FUNCIÓN FÍSICA	DEPRESIÓN	CALIDAD DE VIDA
SENTARSE/INTERRUMPIR UNA SEDESTACIÓN PROLONGADA	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↑
CAMINAR	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↑
SUDORACIÓN (Actividad moderada-vigorosa)	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↑
FORTALECIMIENTO	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↑
DURACIÓN DEL SUEÑO	↓	↓	↓	↓	?	↓	↑
CALIDAD DEL SUEÑO	↓	↓	↓	↓	?	↓	↑
CRONOTIPO	↓	?	↓	?	?	↓	?

IMPACTO DE LAS CONDUCTAS FÍSICAS EN LA SALUD CARDIOMETABÓLICA EN PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

↑ Niveles superiores/Mejora (función física, calidad de vida); ↓ Niveles más bajos (glucosa/insulina, presión arterial, A1C, lípidos, depresión); ? Datos no disponibles.

↑ Flechas verdes: gran evidencia ↑ Flechas amarillas: evidencia media ↑ Flechas rojas: evidencia limitada

Fuente: Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. Diabetes Care. 2023 Jan 1;46(Supple 1):S68-S96. doi: 10.2337/dc23-S005. PMID: 36507648; PMCID: PMC9810478.

1. Ficha técnica Efficib®. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Centro de Información del Medicamento. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/ft/08457010/FT_08457010.html.pdf.

2. Ficha técnica Tesavel®. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Centro de Información del Medicamento. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/ft/07435014/FT_07435014.html.pdf.

Ver ficha técnica Efficib®: Efficib® 50 mg/1.000 mg, envase de 56 comprimidos recubiertos con película, PVP IVA: 28,10 €. Medicamento sujeto a prescripción médica. Especialidad reembolsable por el SNS con aportación normal.

Ver ficha técnica Tesavel®: Tesavel® 25 mg, envase de 28 comprimidos recubiertos con película, PVP IVA: 6,92 €. Tesavel® 50 mg, envase de 28 comprimidos recubiertos con película, PVP IVA: 13,83 €. Tesavel® 100 mg, envase de 28 comprimidos recubiertos con película, PVP IVA: 26,52 €. Tesavel® 100 mg, envase de 56 comprimidos recubiertos con película, PVP IVA: 53,06 €. Medicamento sujeto a prescripción médica. Especialidad reembolsable por el SNS con aportación normal.