

Diabetes tipo 1: ¿cómo se trata?

¿Cómo se inyecta la insulina para controlar la glucosa?

La base del tratamiento en la [diabetes](#) es pinchar la hormona que no se puede producir, **la insulina**. Esta hormona es necesaria las 24 horas del día. Cuando te pones insulina tratas de imitar el trabajo del páncreas. La insulina no es una droga, no crea “adicción” y no tiene efectos perjudiciales en otros órganos. Tienes que utilizarla para controlar las subidas bruscas de glucosa que se producen después de las comidas.

Hay varios [tipos de insulina](#):

- **de acción corta** que ajusta rápidamente las elevación de glucosa tras la comida y
- **de acción prolongada** que actúan en periodos de tiempo mayor;
- **combinación de insulinas de acción rápida y lenta** para conseguir un mejor control y calidad de vida; para planificar las comidas y que se adapten a nuestro estilo de vida.

Hay que ajustar las comidas y la dosis de insulina para evitar los excesos de azúcar (hiperglucemias) y los descensos (hipoglucemias). Para conseguirlo necesitarás medir el nivel de azúcar varias veces al día. En la mayoría de los casos, en el momento del diagnóstico tendrás que ingresar en el hospital, para realizar un adecuado control.

La cantidad de insulina que necesitas puede variar:

- al comienzo de la enfermedad, en la fase de “luna de miel”, puede ser muy baja;
- pero una vez estabilizada, la dosis será menos de una unidad por kilo de peso y día;
- aunque estas necesidades pueden variar si vamos a hacer ejercicio, si tenemos una infección, en el embarazo,...

El personal sanitario te enseñará a supervisar y ajustar las dosis según las necesidades.

Para que la insulina actúe bien es importante que la prepares correctamente y te la pinches adecuadamente:

- Se pincha en la grasa que hay debajo de la piel, lo que se llama tejido subcutáneo. Si la ponemos en la piel o en el músculo no tendrá un efecto adecuado.
- Las zonas recomendadas para la inyección son: abdomen, piernas, brazos y nalgas (*figura 1*).
- Es importante ir rotando el sitio del pinchazo para evitar bultos y durezas en las zonas de la inyección (distrofias) que hacen que la insulina no tenga todo su efecto.

- La aguja debe utilizarse una sola vez.
- No es necesario desinfectar la piel con alcohol, pero si una buena higiene.

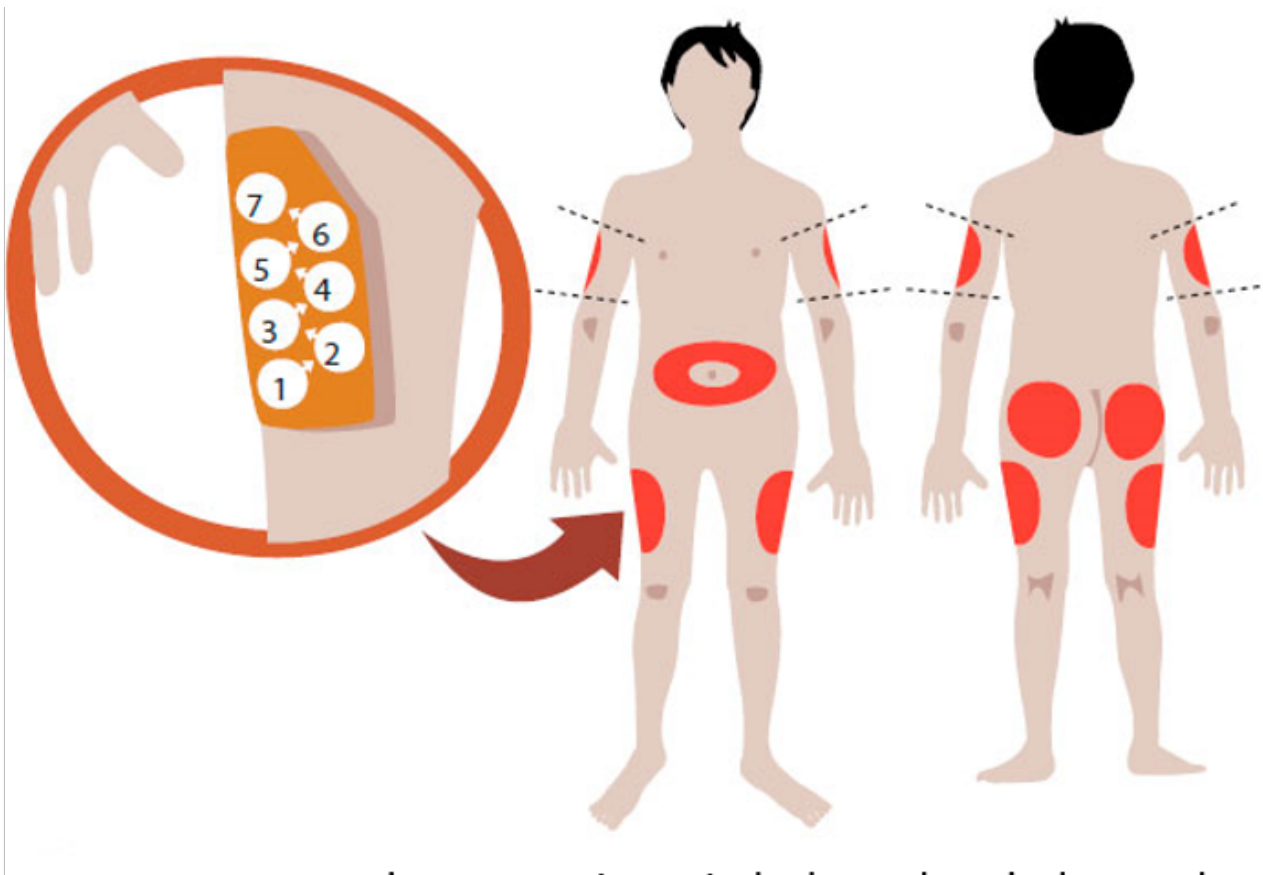


Figura 1: Lugares de inyección más habituales de la insulina

Alimentación saludable

Además de la insulina es fundamental una [correcta alimentación](#):

- Lo más saludable es realizar 4-5 comidas al día, cada 3-4 horas
- Debes conocer el contenido de hidratos de carbono ([azúcares](#)) de lo que comes:
 - los azúcares rápidos (frutas, leche, caramelos, mermeladas) producen niveles altos de glucosa en sangre en un periodo de tiempo muy corto
 - los hidratos de carbono de absorción más lenta como los cereales, [legumbres](#), patatas, pasta, arroz, verduras,... se asimilan más lentamente y no producen elevaciones bruscas de la glucosa en sangre.
- El sistema más sencillo para medir la cantidad de estos alimentos que tomas es el método de "**raciones**". Cada ración es la cantidad de alimento que contiene 10 grs del nutriente principal (hidratos de carbono, proteínas y grasas).

La alimentación debe ser equilibrada para crecer adecuadamente. Esto es igualmente importante para un diabético. Los alimentos no sólo contienen hidratos de carbono, también encontramos grasas, proteínas, vitaminas, minerales. Según la [pirámide de alimentación](#) tienes que comer un 55% de hidratos de carbono, un 30% de grasas

y un 15% de [proteínas](#). Conocer lo que comes te ayudará a un mejor control de la enfermedad.

Hay que tener cuidado con los “alimentos para diabéticos” porque pueden llevar otros azúcares (fructosa, sorbitol, xilitol). Puede no estar claro en la etiqueta su composición y la cantidad de calorías que aportan.

Pueden surgirte dudas acerca de si es posible tomar dulces. Un diabético puede tomarlos en ocasiones. Pero es mejor no tomarlos a diario. Será necesario contabilizarlos en el total de hidratos de carbono que comemos y a veces tendrás que ajustar la dosis de insulina rápida. Tomar dulces puede originar un aumento brusco de glucosa en sangre.

Ejercicio físico

El [ejercicio físico](#) es fundamental que sea a diario. Mejora la sensación de bienestar y calidad de vida. Está recomendado en todas las personas, independientemente de su edad.

En el diabético es muy beneficioso:

- controla el nivel de glucosa,
- disminuye las necesidades de insulina,
- consume energía,
- mejora la estabilidad cardiovascular,
- aumenta la flexibilidad,
- disminuir las complicaciones a largo plazo.

Pero para poder hacer ejercicio con seguridad tienes que llevar un buen control de la enfermedad y ajustar la dieta y la insulina. Sin olvidar una buena hidratación.

Antes de comenzar será necesario hacer un buen calentamiento.

Se recomiendan mejor [ejercicios aeróbicos](#), de baja intensidad y larga duración (caminar, natación, bicicleta,..) en lugar de ejercicios de resistencia, violentos o que tengan algún tipo de riesgo.

Lo más aconsejable es un programa regular de 1 hora, 4-5 días en semana. Incluso procurar que la actividad física sea todos los días.

Una alimentación saludable, realizar ejercicio físico a diario y pincharse correctamente la insulina son la base del tratamiento del diabético y debemos prestar atención a estos tres aspectos para evitar un mal control de la enfermedad.

Algunas páginas que pueden interesarte

1. **#piensaendiabetes #1tira1vida**. Campaña para el diagnóstico temprano de la diabetes mellitus. (Descárgate [Infografía en pdf](#) y [vídeo](#) con los Síntomas de la diabetes mellitus tipo 1).

2. [Diabetes tipo 1](#). *Escuela de pacientes. Junta de Andalucía* (puedes descargarlo en pdf):

- [Guía informativa: Diabetes tipo 1: qué debes saber, qué puedes hacer](#)

- [Alimentación en Diabetes tipo 1](#)
- 3. [¡Me acaban de decir que tengo diabetes! Guía para jóvenes y adultos con diabetes tipo 1 y en tratamiento intensivo](#). Guía de Práctica Clínica: Diabetes Mellitus. *Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud* (guiasalud.es)
- 4. Web de la [Asociación Americana de Diabetes](#). Información en español
- 5. Web de la [Fundación para la Diabetes](#)
- 6. [Diabetes juvenil](#). *Children with diabetes*

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Como tratamos la diabetes

Rosa Prados Bueno. Pediatra

www.familiaysalud.es

Familia y Salud

AEPap

Fecha de publicación: 6-11-2013

Última fecha de actualización: 06-08-2018

Autor/es:

- [Rosa Prados Bueno](#). Pediatra. Centro de Salud "Los Cármenes". Madrid

