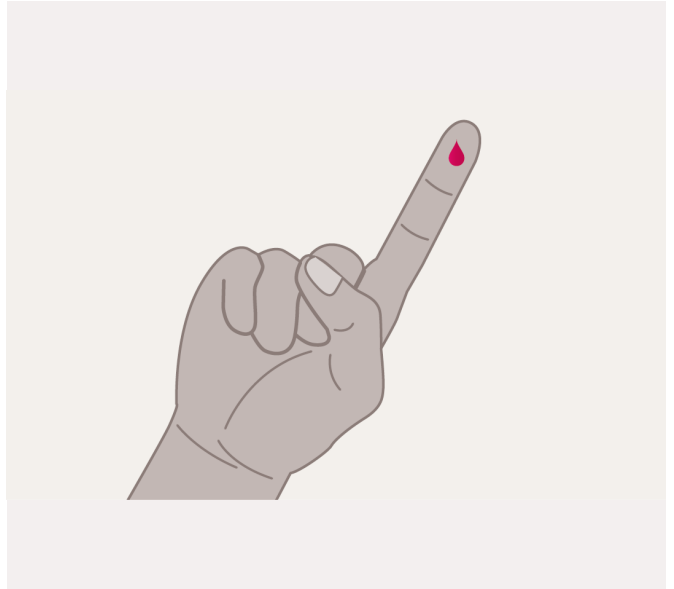


Factsheet Diabetes de tipo 2 y el VIH

Puntos clave

- Los cambios en tus hábitos de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes.
- La diabetes precisa realizar un seguimiento frecuente y puede tener graves consecuencias si no se trata.
- Las tasas de diabetes son superiores en las personas que tienen el VIH que entre la población general.



Translated from the factsheet [Type 2 diabetes and HIV](#).

Cuando comemos, nuestro organismo transforma los alimentos en glucosa (el azúcar de la sangre), que es transportada por el flujo sanguíneo a las células de todo el organismo donde se utiliza como energía. Si tienes diabetes de tipo 2, este proceso no funciona bien. La glucosa no puede entrar en las células que la necesitan y, en vez de ello, se acumula en la sangre.

Una sustancia denominada insulina ayuda a que la glucosa entre en las células y a que se mantengan los niveles adecuados de glucosa en sangre. Las personas con diabetes de tipo 2 presentan resistencia a la insulina –lo que significa que la insulina no puede actuar de forma adecuada–, su páncreas no produce suficiente insulina, o ambos problemas.

Los niveles elevados de glucosa en sangre hacen que esta se vuelva espesa y “pegajosa”, lo que puede provocar daños en los vasos sanguíneos de diferentes partes del cuerpo. Si las células no pueden conseguir suficiente glucosa, no pueden funcionar de forma adecuada. Con el tiempo, esto puede conllevar problemas de salud graves como enfermedad cardíaca, fallo hepático, ceguera y problemas digestivos. El tener unos niveles elevados de glucosa de forma constante también puede dañar el flujo sanguíneo a los nervios de manos y pies. Esto puede provocar complicaciones graves en los pies.

La diabetes de tipo 2 precisa realizar un seguimiento regular y frecuente de los niveles de glucosa en sangre. Es posible que tengas que hacer cambios significativos en la alimentación, así como en otros hábitos de vida.

En esta ficha se describe la diabetes de tipo 2, que afecta cada vez más a las personas que viven con el VIH a medida que se hacen mayores. Es posible que también hayas oído hablar sobre la diabetes de tipo 1 (que suele desarrollarse durante la infancia) y la diabetes gestacional (que puede afectar a las mujeres embarazadas). Cada una de ellas se maneja de forma distinta.

Es posible que en algún momento te puedan decir que tus niveles de glucosa en sangre están por encima de lo normal, pero que no son lo suficientemente elevados como para un diagnóstico de diabetes. Esto es lo que en ocasiones se denomina prediabetes o intolerancia a la glucosa. Esto significa que corres un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2, en especial si no realizas cambios en tus hábitos de vida.

Hábitos de vida y diabetes

Los cambios en los hábitos de vida pueden reducir tu riesgo de diabetes. Si tienes diabetes de tipo 2, estos mismos cambios te ayudarán a mantener controlados los niveles de glucosa en sangre.

Pérdida de peso. Esto resulta especialmente importante si el peso se acumula sobre todo en la barriga, ya que los mayores tamaños de cintura se relacionan con un mayor riesgo de diabetes. Deberías intentar mantener tu peso dentro del rango ideal para tu altura, edad y sexo. Tu médico/a, enfermero/a o dietista puede decirte cuál es dicho rango de pesos. Incluso una pequeña pérdida de peso puede suponer una gran diferencia.

Practica ejercicio con regularidad. Deberías intentar practicar como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana (por ejemplo, 30 minutos cinco días a la semana). La actividad física moderada elevará tu ritmo cardiaco y hará que respires más rápido y que sientas más calor. Esta actividad aeróbica incluye actividades como caminar rápido, bailar, jardinería o ir en bicicleta. También se recomienda que hagas algunos ejercicios para fortalecer los músculos (levantar pesas o hacer ejercicios que usen tu propio peso corporal, como yoga o Pilates).

También puedes intentar caminar un mínimo de 10.000 pasos al día. Para controlar los pasos que das se puede utilizar una aplicación del móvil o comprar un podómetro barato. Entre las sugerencias para intentar hacer 10.000 pasos al día están el aparcar el coche más lejos de donde quieres ir realmente o bajarte del autobús dos paradas antes. En caso de mal tiempo, puedes caminar en centros comerciales o museos.

Sigue una dieta sana y equilibrada. Se recomienda seguir una dieta mediterránea, con muchas verduras, legumbres y granos integrales. Es aconsejable sustituir la carne roja por cantidades moderadas de pollo y pescado, así como limitar la ingesta de alimentos y bebidas con alta concentración de azúcares refinados. Esto puede resultar más sencillo si planificas tu alimentación en torno a las verduras, más que la carne, el arroz o la pasta.

Si te han diagnosticado diabetes de tipo 2, deberías tomar principalmente alimentos con un bajo índice glucémico, es decir, aquellos que solo elevan con lentitud los niveles de glucosa en sangre. Además, tendrás que tener cuidado con los alimentos ricos en almidón (carbohidratos) para mantener tus niveles de glucosa en sangre dentro del rango adecuado. Sin embargo, no deberían tomarse dietas bajas en carbohidratos sin la supervisión de un dietista. Un dietista puede ayudarte a encontrar una dieta que se ajuste a tu ritmo de vida y los alimentos que te gusta comer. Puedes preguntar a tu clínica del VIH o tu médico/a de cabecera sobre cómo encontrar un dietista.

¿Quién está en riesgo?

Las personas con más de 40 años, incluyendo las que viven con el VIH, tienen más probabilidades de desarrollar diabetes.

Los factores genéticos desempeñan un papel en la diabetes de tipo 2. Si un familiar cercano (padres o hermanos) ha tenido diabetes o un problema médico relacionado (como presión arterial elevada), entonces el riesgo de desarrollar diabetes es mayor. Además, probablemente debido a factores genéticos, las personas originarias del sudeste asiático, África o afrocaribeñas corren un riesgo muy superior de desarrollar diabetes de tipo 2.

La edad y los factores genéticos se unen a los factores de hábitos de vida. Las personas con sobrepeso (sobre todo con grasa en la barriga) y las físicamente inactivas tienen más probabilidades de desarrollar diabetes.

La hepatitis C, la hipertensión arterial o los niveles altos de colesterol y triglicéridos son todos ellos factores relacionados con un mayor riesgo de diabetes.

Algunas medicaciones pueden aumentar los niveles de glucosa, lo que puede incrementar el riesgo de diabetes. Entre ellos están corticoesteroides como prednisolona o hidrocortisona.

Diabetes en personas que viven con el VIH

Las tasas de diabetes son mayores en las personas que viven con el VIH que en la población general. Uno de los principales motivos es que muchas de las personas con el VIH presentan alguno de los factores de riesgo de diabetes mencionados con anterioridad.

“La primera línea de tratamiento es trazar un plan de alimentación saludable y de actividad física para ayudar a reducir el peso corporal”.

La inflamación crónica (activación constante del sistema inmunitario) en respuesta a la infección por el VIH también puede aumentar el riesgo de diabetes. La respuesta disfuncional del sistema inmunitario puede dañar órganos y sistemas del cuerpo. El tratamiento antirretroviral y unos hábitos de vida saludables ayudan a reducir la inflamación, pero no pueden eliminarla por completo.

Algunos de los medicamentos antirretrovirales pueden contribuir al riesgo de diabetes. En general, estos fármacos ya no se usan hoy en día, pero es posible que los hayas tomado en el pasado. Entre ellos están los inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido más antiguos (zidovudina, estavudina y didanosina), así como los inhibidores de la proteasa más viejos (indinavir y lopinavir).

Síntomas

Muchas personas desarrollan diabetes de tipo 2 sin darse cuenta. No obstante, esta dolencia puede provocar algunos síntomas, como aumento de la sensación de sed, micción frecuente, aumento del hambre, pérdida de peso, cansancio, visión borrosa, llagas de curación lenta o infecciones frecuentes, y aparición de zonas oscuras en la piel.

La diabetes puede provocar problemas sexuales tanto en hombres (problemas para conseguir o mantener una erección) como en mujeres (sequedad vaginal y otros problemas).

A largo plazo, la diabetes no controlada aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, ictus o enfermedad renal. Las complicaciones de la diabetes pueden afectar a la piel, ojos y nervios de piernas, pies y manos.

Diagnóstico y seguimiento

Si tienes más de 40 años, la clínica del VIH donde te atienden debería realizarte un análisis de sangre anual para comprobar el nivel de glucosa en sangre. Este análisis indicará si tu nivel de glucosa en sangre es normal, superior al normal, o si es tan elevado que indica que tienes diabetes. La prueba será más precisa si ayunas con antelación (no consumes alimentos ni bebidas aparte de agua en las diez horas previas a la extracción de sangre para la prueba).

Si te diagnostican de diabetes, se hará un seguimiento de tu estado con el análisis de glucosa en sangre (en ayunas) y también mediante una prueba denominada de hemoglobina A1c. Esto indica tu nivel medio de glucosa en las 12 semanas previas. Los resultados de la prueba de hemoglobina A1c pueden ser algo diferentes en personas que toman el tratamiento antirretroviral que en otras personas. Tu médico/a debería tener esto en cuenta al interpretar los resultados.

Si estás tomando tratamiento para la diabetes, tu médico puede pedirte que te realices pruebas de glucosa en sangre en casa o el trabajo. Estas pruebas consisten en sacar

una gota de sangre del dedo (mediante un pinchazo) y aplicarla en un analizador portátil. Esto te ayudará a realizar un seguimiento de tu salud y ver si el tratamiento funciona.

Como parte del seguimiento del VIH se deberían revisar de forma regular tus niveles de presión arterial, colesterol y triglicéridos. Esto también es importante para hacer un seguimiento de la diabetes.

Tratamiento y manejo

La primera línea de tratamiento es trazar un plan de alimentación saludable y de actividad física para ayudar a reducir el peso corporal que, de ser eficaz, ayudará a controlar la diabetes.

Si dicho enfoque no tiene un impacto suficiente también se puede recurrir a la medicación. Es posible que te prescriban comprimidos para estimular al cuerpo para que genere más insulina o para que los niveles de insulina existentes tengan más efecto. La opción estándar consiste en un comprimido llamado metformina, aunque hay otras opciones disponibles.

Algunas personas con diabetes de tipo 2 asimismo necesitan inyecciones diarias de insulina, pero eso no tiene por qué ser así para todos los afectados.

Entre los profesionales sanitarios implicados en el manejo de la diabetes estarían el médico/a generalista, personal de enfermería especializado y dietistas especializados. El especialista en diabetes puede ser un diabetólogo/a o un endocrino (especialista en tratar desórdenes de las glándulas y las hormonas, entre los que estaría la diabetes).

Lo mejor es que los especialistas que manejan tu diabetes y el VIH trabajen de forma coordinada (para ello, es posible que tengas que dar tu permiso). Por otra parte, puedes pedir a médicos y farmacéuticos que comprueben que no haya interacciones farmacológicas entre los tratamientos de ambas enfermedades.