

## **Claves para prevenir complicaciones cardiovasculares en la diabetes tipo 2**

**Evitar los factores de riesgo como el tabaco, la hipertensión, el colesterol y la glucemia alta es clave para una buena calidad de vida del paciente, según se ha indicado en el evento +D2 organizado por el Canal Diabetes y la colaboración de Sanofi**

La tercera edición del evento +D2 organizado en Madrid por la plataforma de información Canal Diabetes y la colaboración de Sanofi, ha reunido a más de 200 participantes. Durante la jornada, una serie de expertos y pacientes abordaron la necesidad de generar más conciencia social y empoderamiento en torno a la diabetes tipo 2, una patología que padecen casi 6 millones de personas en España, según los últimos datos de la Federación Española de Diabetes.

En la edición de este año, los sanitarios han recordado el tipo de complicaciones asociadas al mal control glucémico y el colesterol alto. Dichas complicaciones pueden ser microvasculares (afectando a los pequeños vasos sanguíneos) o macrovasculares (afectando a las arterias principales) y pueden incluir problemas oculares, renales, en los nervios, así como un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares

El doctor Miguel Brito del hospital Puerta de Hierro de Madrid, asegura que el riesgo cardiovascular en pacientes con diabetes tipo 2 se ve incrementado debido a factores como el tabaquismo, el colesterol alto, la hipertensión y los niveles elevados de glucosa en sangre. Y añade "es fundamental controlar estos factores de riesgo a través de cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, medicación", y en el caso concreto de las cifras de colesterol "cuanto más bajas mejor y cuanto antes se bajen mejor".

De hecho, el experto ha querido destacar también que existen mitos en torno a la diabetes tipo 2 y su relación con la salud cardiovascular. "Por ejemplo, se cree erróneamente que los infartos son menos graves en pacientes diabéticos, cuando en realidad presentan un mayor riesgo de complicaciones".

Cuanto antes se trate la diabetes tipo 2 mejor

"Establecer el diagnóstico de la diabetes tipo 2 cuanto antes y arrancar con el tratamiento en el primer momento, puede evitar muchas de las complicaciones asociadas a la patología", según la doctora Sara Artola, médico de atención primaria y miembro de la red GDPS, que ha sido una de las expertas en participar en la edición 2024 de +D2.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de esta enfermedad, caracterizada por una resistencia a la insulina que resulta en niveles crónicamente elevados de glucosa en sangre. A diferencia de la diabetes tipo 1, que se trata de una enfermedad autoinmune y que generalmente se diagnostica en niños y jóvenes, la tipo 2 se presenta con mayor frecuencia en adultos, especialmente después de los 50 años. Es importante destacar que muchos pacientes no presentan síntomas evidentes al principio, lo que puede dificultar el diagnóstico precoz. El diagnóstico de la diabetes tipo 2 se basa en un análisis de laboratorio que revela niveles elevados de glucosa en sangre, por encima de 126mg/dl, o con una

hemoglobina glicosilada a partir de un 6,5%.

Los profesionales sanitarios recuerdan que es crucial que, al recibir el diagnóstico, el paciente sea consciente de la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde el primer momento. Según la Dra. Artola: "vivir con esas cifras elevadas de glucosa produce daños en órganos vitales. Cuando se establecen controles desde el primer día, eso disminuye el número de complicaciones futuras". Esto incluye cambios en la dieta, aumento de la actividad física y, en algunos casos, medicación.

Uno de los tratamientos más cuestionados por el desconocimiento que tiene el paciente es el de la insulina. La Dra. Artola asegura que "hay que olvidar el aspecto punitivo de poner insulina, hay que incorporarlo como algo natural, el paciente no debe temer a la insulina, es el tratamiento más efectivo que tenemos los profesionales sanitarios". Es importante desterrar mitos y estigmas asociados al tratamiento de la diabetes tipo 2, especialmente en lo que respecta al uso de insulina. La insulina es un recurso terapéutico valioso y no debe considerarse como un fracaso, sino como una herramienta más para controlar la enfermedad y prevenir complicaciones.

Tecnología, educación terapéutica y acompañamiento emocional

Los profesionales de la salud desempeñan un papel crucial en el manejo de la diabetes tipo 2. Los expertos que han participado en +D2 recuerdan que, desde el momento del diagnóstico, es esencial proporcionar una educación terapéutica completa y personalizada al paciente. El seguimiento regular y la adaptación de los objetivos de control son fundamentales para garantizar un manejo óptimo de la enfermedad a lo largo del tiempo.

En los últimos años, el avance de la tecnología ha proporcionado nuevas herramientas para mejorar el manejo de la diabetes tipo 2. Desde aplicaciones móviles para el seguimiento de la glucosa hasta dispositivos de monitorización continua, estas innovaciones ofrecen nuevas posibilidades para facilitar el autocuidado y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

El acompañamiento y la gestión emocional juegan un papel crucial en el manejo de la diabetes tipo 2. Los pacientes necesitan sentirse apoyados y motivados en su proceso de cambio de hábitos. Algunas formas de acompañamiento, según el psicólogo Iñaki Lorente incluyen "buscar cómplices o aliados en el entorno familiar o comunitario, afrontar de frente la enfermedad, pedir mucha ayuda, y sobre todo pelear para que la diabetes no sea el centro de la vida del paciente".

En resumen, la diabetes tipo 2 es una enfermedad compleja que requiere un enfoque integral y multidisciplinario. Con una combinación de educación, seguimiento regular y uso adecuado de herramientas terapéuticas, es posible controlar la enfermedad y prevenir complicaciones graves. Es fundamental que tanto pacientes como profesionales de la salud trabajen juntos para enfrentar este desafío y mejorar la calidad de vida de quienes viven con diabetes tipo 2.

La educación y el acompañamiento son pilares fundamentales en el manejo de la diabetes tipo 2. Al personalizar el tratamiento, ofrecer apoyo emocional y aprovechar la tecnología de manera adecuada, pueden ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a vivir una vida saludable y plena. Es crucial que los

profesionales sanitarios y los pacientes trabajen juntos como equipo para enfrentar los desafíos de esta enfermedad crónica.

+D2

+D2 es un proyecto audiovisual para concienciar a las personas con diabetes tipo 2 para que puedan mejorar su tratamiento y, por tanto, su salud. Un proyecto de Canal Diabetes con la colaboración de Sanofi centrado en la divulgación audiovisual. La misión es involucrar a la mayor cantidad de personas y ofrecerles la mejor información para que tomen conciencia de que la gestión de su enfermedad se puede optimizar.

#### Canal Diabetes

Canal Diabetes es una plataforma digital audiovisual pensada, diseñada y desarrollada para el paciente con diabetes. Un medio de comunicación social con la intención de informar y educar sobre la diabetes. Abierto al debate, la interacción y la comunicación entre médicos, pacientes y usuarios. Detrás de Canal Diabetes trabaja un grupo de periodistas coordinados y apoyados por un excelente equipo de profesionales médicos. Apostamos por el mensaje audiovisual como eje principal de la comunicación en diabetes.

#### **Datos de contacto:**

Ángel Ramírez

Freelance

638 08 11 45

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición Madrid Investigación Científica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>