

**Olga Gómez Ramón.**

Enfermera de práctica avanzada en diabetes.
Enfermera especialista familiar y comunitaria.
Xarxa Sanitaria, social y docente de Santa Tecla.



Conocimientos sobre diabetes tipo 2 para familiares y cuidadores ¿qué deben saber?

La Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad crónica y compleja que afecta a millones de personas en el mundo y que no solo requiere de un compromiso por parte de la persona con DM2, sino también de un entorno familiar y social de la misma. Los familiares y cuidadores desempeñan un papel vital en la vida diaria de la persona

con DM2, proporcionando apoyo en el autocontrol de los niveles de glucosa, manejo del tratamiento farmacológico, alimentación y fomento del ejercicio físico. Además, la propia carga de la enfermedad, que implica una toma de decisiones constantes, puede influir en la relación familiar y provocar desafíos emocionales y psicológicos.

En este artículo, vamos a analizar los conocimientos esenciales que familiares y cuidadores deben tener sobre la DM2, para brindar apoyo adecuado y fomentar un mejor manejo de la diabetes en el día a día.

Mediante la educación terapéutica con un plan educativo estructurado y que cumpla estándares definidos por las sociedades científicas, podremos abordar las necesidades tanto de la persona con DM2 como de sus familiares y cuidadores.

Para los familiares y cuidadores, es esencial comprender los aspectos básicos de la diabetes tipo 2 para brindar un apoyo adecuado. La educación en diabetes puede mejorar el control glucémico de la persona con DM2 y reducir el riesgo de complicaciones. Según un estudio de Powers *et al.* (2016), la educación sobre diabetes ayuda a la persona con DM2 y sus cuidadores a tomar decisiones informadas sobre el manejo de la enfermedad, lo que se traduce en una mejor calidad de vida y menor frecuencia de hospitalización.

Además de la educación básica sobre qué es la diabetes, los cuidadores deben aprender sobre los síntomas de hiperglucemia (niveles altos de glucosa) e hipoglucemia (niveles bajos de glucosa), que pueden incluir síntomas como confusión, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza o irritabilidad. El conocimiento temprano de estos síntomas es clave para prevenir complicaciones graves, como el coma diabético, trastorno potencialmente grave que puede cursar con pérdida de consciencia a causa de una alteración de la glucosa (Powers *et al.*, 2016).

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA EN EL CONTROL DE LA DIABETES

La alimentación desempeña un papel crucial en el manejo de la DM2. Los cuidadores y familiares deben conocer la importancia de una dieta equilibrada y baja en carbohidratos refinados para ayudar a mantener niveles estables de glucosa en sangre. La dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, se ha mostrado efectiva en el manejo de la DM2 (Evert *et al.*, 2019).

Es esencial que los cuidadores apoyen a la persona con DM2 en la planificación de comidas y en la elección de alimentos adecuados. Los familiares pueden colaborar evitando tener alimentos procesados o altos en azúcar en casa y promoviendo el consumo de comidas caseras en lugar de alimentos ultraprocesados o de restaurante. Esto no solo ayuda a la persona con DM2 a mantener su glucosa bajo control, sino que también promueve hábitos alimenticios saludables en toda la familia.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular es fundamental en el manejo de la DM2, ya que mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a mantener un peso saludable. Los familiares pueden desempeñar un papel activo alentando y acompañando a la persona con DM2 en actividades como caminatas diarias, ejercicios de resistencia o clases de actividad física adaptada a sus necesidades y capacidades. Según la Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*), ADA, al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana son recomendados para persona con DM2 (ADA, 2024).

Además de los beneficios físicos, la actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental de la persona con DM2, lo cual es crucial, ya que muchas personas con DM2 presentan síntomas de ansiedad o depresión debido al manejo crónico de la enfermedad (Huang *et al.*, 2021). Por lo tanto, realizar actividades en conjunto puede mejorar tanto el bienestar físico como el emocional de la persona con DM2.

AUTOCONTROL Y CONTROL DE GLUCOSA

El autocontrol regular de los niveles de glucosa en sangre es una de las responsabilidades más importantes en el cuidado de una persona con DM2. Los cuidadores deben aprender a usar los dispositivos de medición y comprender los rangos de glucosa adecuados para cada persona con DM2, que generalmente se encuentran entre 80 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL después de las comidas (ADA, 2020).

LA EDUCACIÓN EN DIABETES PUEDE MEJORAR EL CONTROL GLUCÉMICO DE LA PERSONA CON DM2 Y REDUCIR EL RIESGO DE COMPLICACIONES





» Además, deben estar atentos a cualquier cambio inusual en los niveles de glucosa que pueda requerir ajustes en la medicación o una consulta médica. La revisión frecuente permite a los familiares y a la persona con DM2 identificar patrones y factores desencadenantes que pueden influir en los niveles de glucosa, como el estrés, el consumo de ciertos alimentos o la falta de ejercicio.

LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

La diabetes tipo 2 puede requerir el uso de medicamentos orales, insulina o una combinación de ambos para mantener los niveles de glucosa en rango. Los familiares y cuidadores deben estar familiarizados con el régimen de medicamentos de la persona con DM2, incluyendo las dosis, horarios y posibles efectos secundarios. A menudo, la falta de adherencia al tratamiento es uno de los principales desafíos en el control de la diabetes. Una investigación de Chrvala *et al.* (2016) destaca que el apoyo familiar puede aumentar significativamente la adherencia al tratamiento, pues el acompañamiento y la supervisión reducen el riesgo de omitir dosis o de tomar medicación incorrectamente.

APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

La DM2 es una enfermedad que puede tener un impacto emocional significativo, tanto para la persona con DM2 como para sus familiares. La carga de la enfermedad, el temor a complicaciones y las restricciones en el estilo de vida pueden llevar a problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad. En este contexto, el apoyo emocional de los familiares y cuidadores es vital para el bienestar integral de la persona con DM2.

Los cuidadores deben ser conscientes de que la DM2 es una enfermedad que afecta no solo el cuerpo, sino también la mente y las emociones de la persona con DM2. Un entorno de apoyo emocional, en el que la persona con DM2 se sienta comprendido y no juzgado, es fundamental para que se sienta motivado a seguir su tratamiento (Lloyd *et al.*, 2018).

LA CARGA DE LA ENFERMEDAD, EL TEMOR A COMPLICACIONES Y LAS RESTRICCIONES EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN LLEVAR A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, COMO LA DEPRESIÓN O LA ANSIEDAD

» Además, los cuidadores deben cuidar de su propia salud emocional para evitar el agotamiento, conocido como “*burnout* del cuidador”. Este desgaste puede influir negativamente en la relación con la persona con DM2 y en la calidad del cuidado brindado. La participación en grupos de apoyo o la consulta con profesionales de la salud mental puede ser de gran ayuda para mantener la estabilidad emocional tanto de cuidadores como de familiares.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

El apoyo de familiares y cuidadores puede ser fundamental para el manejo adecuado de la DM2. Algunas recomendaciones prácticas son:

- **Educación sobre diabetes:** los cuidadores deben informarse sobre la diabetes para comprender mejor los desafíos que enfrenta la persona con DM2 y cómo apoyarlo de manera efectiva.
- **Apoyo en el autocontrol de la glucosa:** aprender a usar los dispositivos de medición de glucosa y ayudar a la persona con DM2 en la creación de un registro de sus niveles puede ser útil.
- **Fomento de una rutina de ejercicio:** incentivar a la persona con DM2 a realizar actividad física de acuerdo con sus capacidades es importante para el control de la glucosa.
- **Preparación de comidas saludables:** planificar y preparar comidas balanceadas puede facilitar la adherencia a una dieta saludable.
- **Manejo del estrés:** el estrés puede elevar los niveles de glucosa, por lo que ayudar a la persona con DM2 a encontrar actividades que le brinden calma, como la meditación, puede ser beneficioso. **D**

CONCLUSIÓN

El papel de los familiares y cuidadores en el manejo de la DM2 es fundamental. A través de la educación en aspectos como la alimentación, la actividad física, el autocontrol de glucosa, el tratamiento farmacológico y el apoyo emocional, los familiares pueden contribuir significativamente al bienestar y calidad de vida de la persona con DM2.

La DM2 requiere una atención integral, y el entorno familiar cumple un rol esencial en la motivación y el autocuidado de la persona con DM2. Con los conocimientos adecuados y un enfoque de apoyo mutuo, los familiares y cuidadores pueden facilitar el manejo efectivo de esta enfermedad crónica, ayudando a la persona con DM2 a enfrentar los desafíos y reducir el riesgo de complicaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- American Diabetes Association. (2020). Standards of Medical Care in Diabetes—2020. *Diabetes Care*, 43(Supplement 1), S1–S212.
- Chvala, C. A., Sherr, D., & Lipman, R. D. (2016). Diabetes Self-management Education for Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review of the Effect on Glycemic Control. *Patient Education and Counseling*, 99(6), 926-943.
- Evert, A. B., Dennison, M., Gardner, C. D., Garvey, W. T., Lau, K. H., MacLeod, J., ... & Van Horn, L. (2019). Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*, 42(5), 731-754.
- Huang, Y., Wei, X., Wu, T., Chen, R., Guo, A., & Jin, H. (2021). Association of Physical Activity with Depression and Anxiety Symptoms in Diabetic Patients. *Diabetes Therapy*, 12(5), 1317-1327.
- Lloyd, C. E., Sartorius, N., & Khunti, K. (2018). *Diabetes and Depression: Global Perspectives*. Routledge.
- Powers, M. A., Bardsley, J., Cypress, M., Duker, P., Funnell, M. M., Fischl, A. H., ... & Vivian, E. (2016). Diabetes Self-management Education and Support in Type 2 Diabetes: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association, the American Association of Diabetes Educators, and the Academy of Nutrition and Dietetics. *The Diabetes Educator*, 42(1), 38-50.