Ahora Insulina

7

Respuestas sobre la insulina

Diabetes Tipo 2

1 Cuál es la razón

2 Por qué Ahora

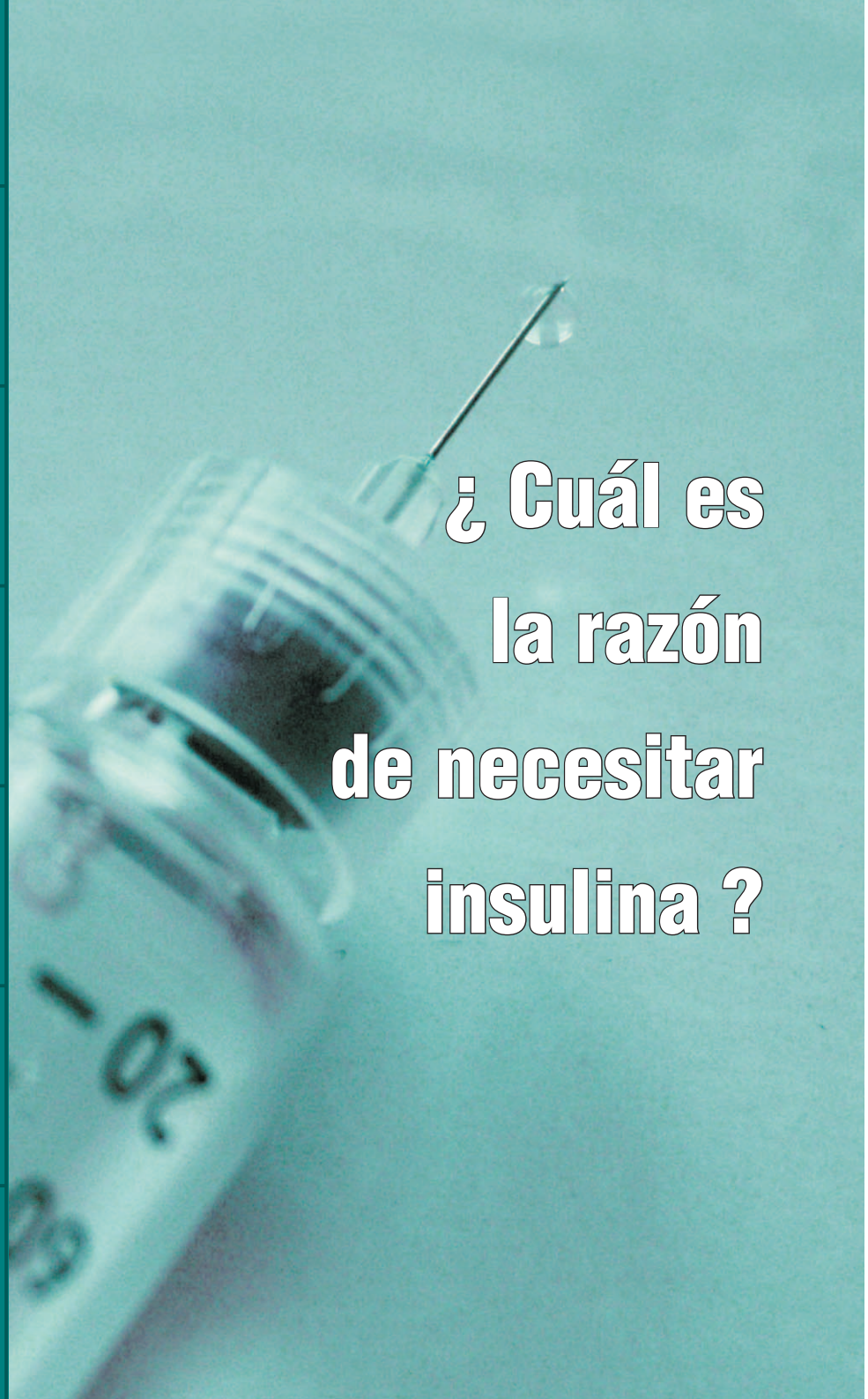
3 Estilo de Vida

4 Insulina y Peso

5 Hipo gluce mias

6 Estado de Animo

7 Futuro



¿ Cuál es la razón de necesitar insulina ?

Bastante antes de diagnosticarle la diabetes, la secreción de insulina de su páncreas ya había comenzado a fracasar y deteriorarse.

Este deterioro continua a pesar de sus esfuerzos y los de su equipo médico que trata de ayudarle a mantener su salud, pues todavía no se ha descubierto como detener este proceso.

En el pasado, debido a la falta de información al paciente, el cambio a insulina se podía interpretar de manera incorrecta como una especie de «castigo» por no haber seguido los consejos del médico.

La educación diabetológica ha evolucionado mucho estos últimos años, comenzando por explicar el proceso desde el mismo momento del diagnóstico de la diabetes, así se comprende y acepta mejor la insulina desdramatizando el cambio, asumiéndolo como otra etapa más en tratamiento de la diabetes.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por nuestro páncreas que es necesaria para que la glucosa entre en las células, pero no puede ser administrada por boca pues se destruiría en el estómago.

Desde su descubrimiento en 1921 por Banting y Best no sólo ha servido para salvar muchas vidas en pacientes con diabetes tipo 1 sino que ha ayudado a elevar la calidad de vida de otros muchas con diabetes tipo 2 como Ud.

Es la falsa creencia de que la diabetes tipo 2, tratada con pastillas, es una enfermedad leve que sólo se convierte en grave cuando se necesita pasa al tratamiento con insulina. En realidad, la diabetes debe considerarse desde su comienzo como una enfermedad potencialmente grave.

Recuerde que Ud. es un ser humano normal aunque con disfunción pancreática. Así pues no debería ver el cambio a insulina como un fracaso suyo o de su equipo médico, ni tan siquiera de sus pastillas para la diabetes, de buscar un culpable, ese sería únicamente el páncreas.

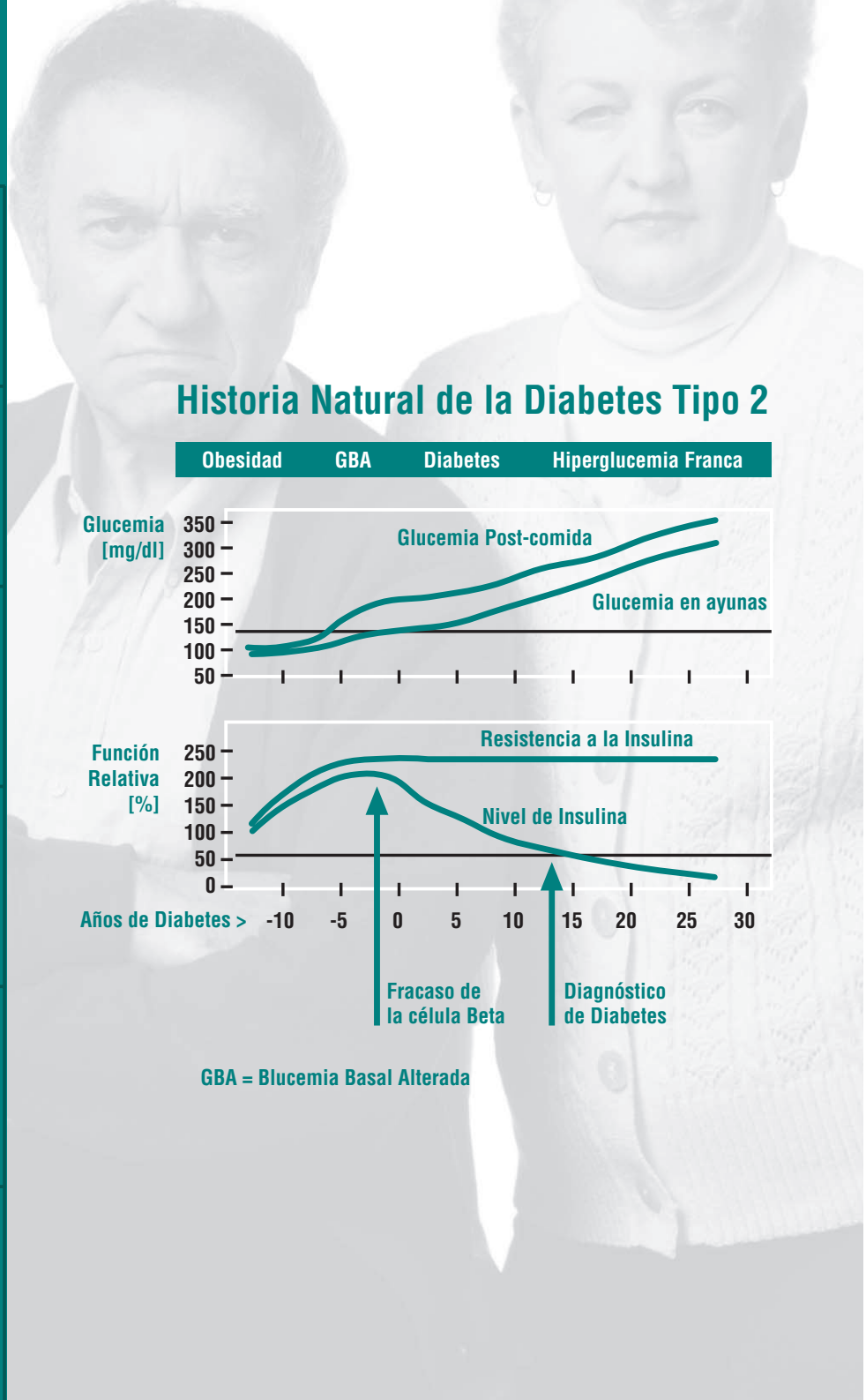
Con valores de glucemias en ayunas aceptables su médico puede pedirle que asocie insulina con las comidas porque los valores posteriores son muy elevados y eso también se ha visto que se asocia a complicaciones.

¿ Por qué la necesito ahora si me siento muy bien ?

Muchos estudios han demostrado que el mal control de la diabetes (Hemoglobinas glicosiladas mayores de 7%) se asocia a un riesgo inaceptablemente elevado de padecer todo tipo de graves complicaciones diabéticas.

El Consenso Europeo para la diabetes estableció en 1999 que se debe aconsejar el cambio de tratamiento cuando los niveles de A1C alcancen o sobrepasen el 7,5%, debe de saber que cualquier descenso de la A1C que logre va a producir una disminución del riesgo de complicaciones.

Sobrepasando el nivel de A1C debe de valorar con su médico el cambio a insulina, pues Ud. se merece el mejor de los tratamientos posibles para evitar las complicaciones diabéticas, y cuando se llega a esa situación, sin duda, la herramienta terapéutica más eficaz es la insulina.



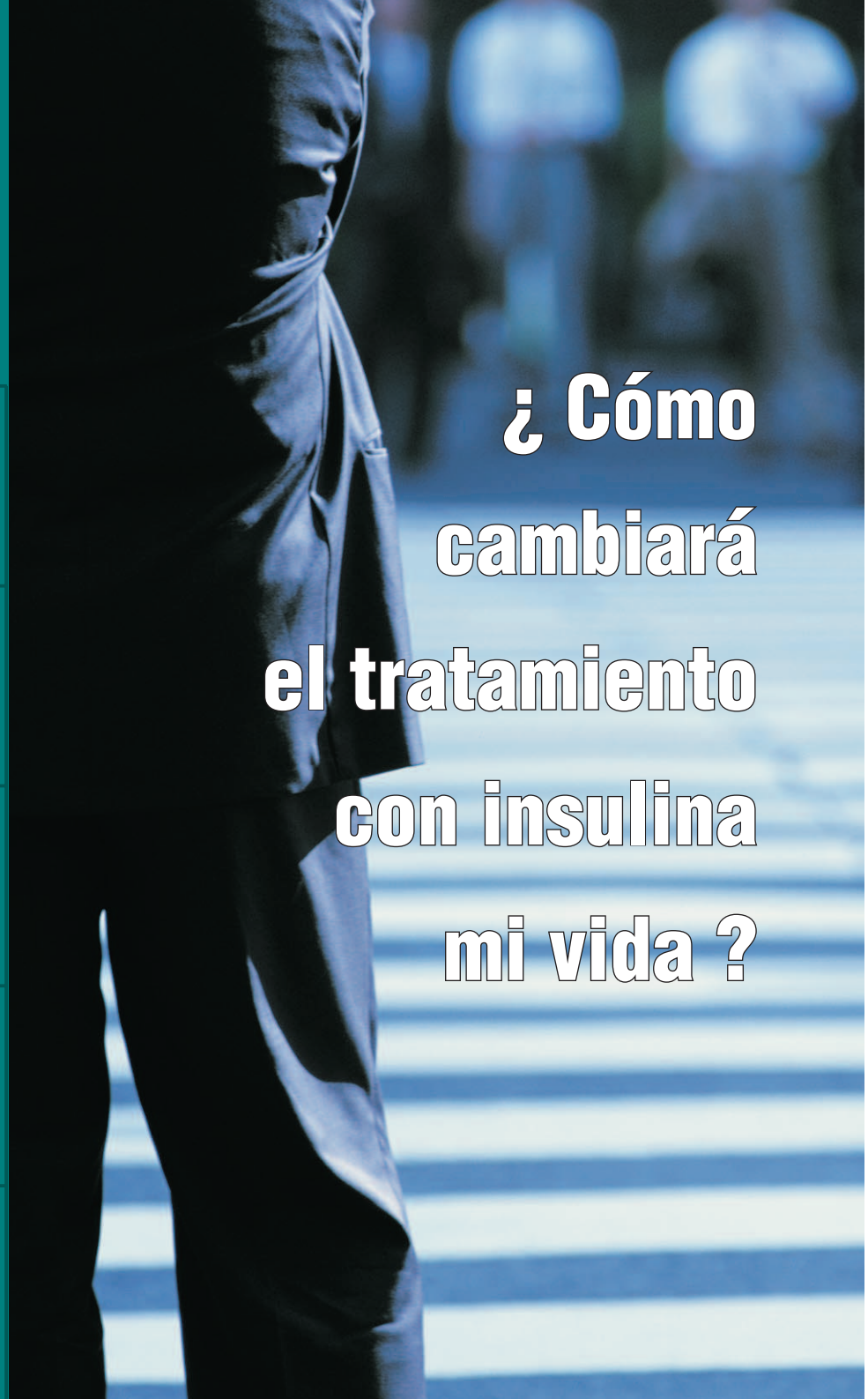
Historia Natural de la Diabetes Tipo 2

GBA = Blucemia Basal Alterada

La utilización de la insulina para muchas personas se asocia con las complicaciones más graves de la diabetes, pues todo el mundo recuerda a alguna persona a quien cambiaron a tratamiento con insulina y sufrió alguna de las más graves complicaciones diabéticas como ceguera o amputaciones, etc. En realidad sucede lo contrario: la causa de que dichas personas hayan sufrido esas complicaciones es por NO HABER UTILIZADO INSULINA A TIEMPO.

Algunos médicos, afortunadamente cada vez menos, guiados por una supuesta "compasión" por el paciente, colaboraban en retrasar el tratamiento con insulina. Este retraso producía complicaciones y sufrimientos al paciente y a su entorno familiar.

Al principio sus pastillas para la diabetes pueden seguir ayudándole y utilizar la insulina solamente como tratamiento complementario, generalmente por la noche, aunque en otras ocasiones la falta de insulina es tan pronunciada que se pasa directamente a tratamiento con insulina.



¿ Cómo cambiará el tratamiento con insulina mi vida ?

No tiene porque cambiar demasiado.

Pregunte a su médico cómo adaptar el tratamiento con insulina a sus hábitos y otras características personales.

Actualmente existe una gran variedad de tipos de insulina para poder confeccionar un tratamiento flexible y a “su medida”, consiguiendo así respetar su estilo vida.

Con la insulina, tendrá un mejor control de su diabetes, logrando sentirse mejor, con más energías y optimismo. Esto influirá positivamente en su calidad de vida y pronto olvidará el gran disgusto que al principio le supuso el cambio a este nuevo tratamiento.

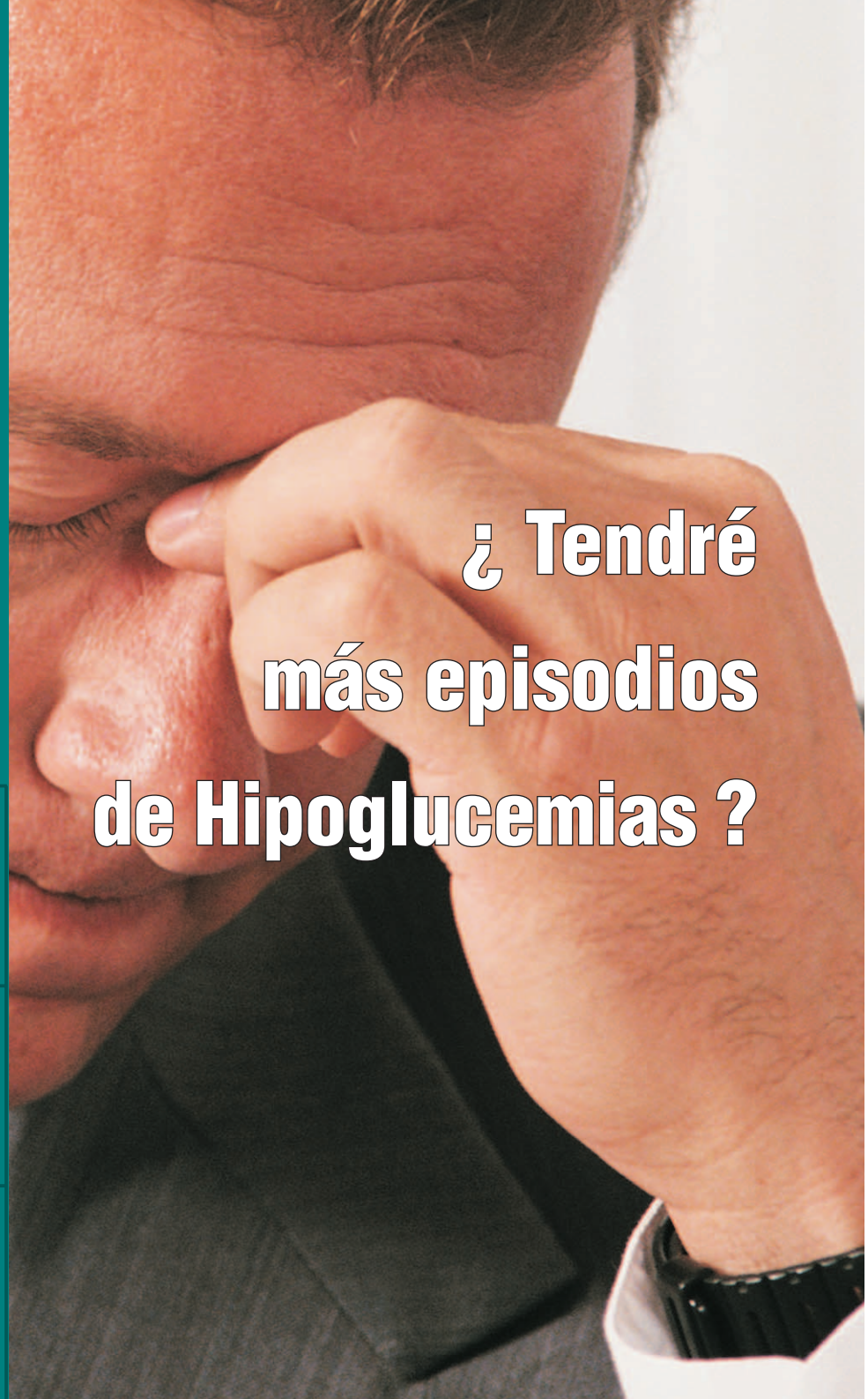
L**os nuevos sistemas de administración** de insulina: como jeringuillas con agujas más finas y cortas, bolígrafos inyectores más cómodos, seguros y fáciles de utilizar logran que todo resulte más sencillo.

¿ Aumentaré mi peso con la insulina ?

Este es un temor muy extendido y en parte tienen razón, PERO ES EVITABLE.

Una de las causas por las que se puede aumentar de peso es debido a que la falta de insulina estaba produciendo una gran pérdida de calorías. Antes se eliminaba de una manera excesiva glucosa por la orina, ahora esto se evita al tener nuestros niveles de azúcar en sangre normalizados. Además la insulina es una hormona que actúa como almacenadora de energía.

Afortunadamente este aumento de peso, puede ser moderado cuando su equipo médico le ayude modificando su plan de alimentación y de ejercicio físico.



¿ Tendré más episodios de Hipoglucemias ?

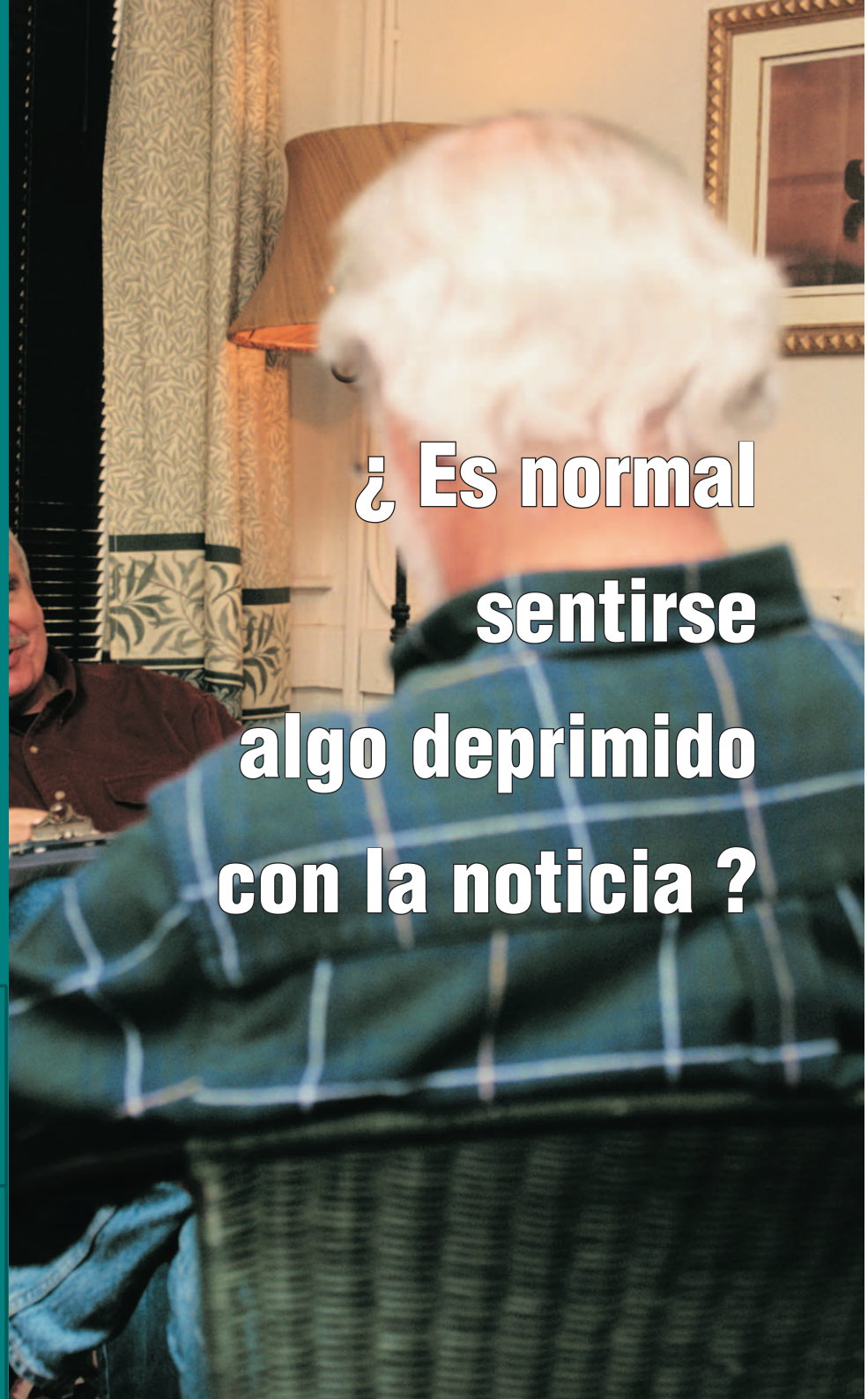
El riesgo de padecer una hipoglucemia es mayor en las personas que están con insulina respecto a las que están con pastillas.

Estas hipoglucemias raramente son graves en un paciente con diabetes tipo 2.

Podrá tener hipoglucemias leves, que Ud. mismo podrá tratar, estas son molestas y pueden interrumpir su actividad normal ocasionando sentimientos de vergüenza y preocupación en las personas de su entorno.

El riesgo disminuye cumpliendo las precauciones que su equipo médico le ha dado antes de comenzar a poner la insulina, así como el modo de realizar ajustes en las dosis diarias de insulina.

Es importante informar a las personas que viven con Ud. de cuáles son sus síntomas de aparición y cómo se deben de tratar.



¿ Es normal sentirse algo deprimido con la noticia ?

Es un sentimiento normal al conocer la noticia.

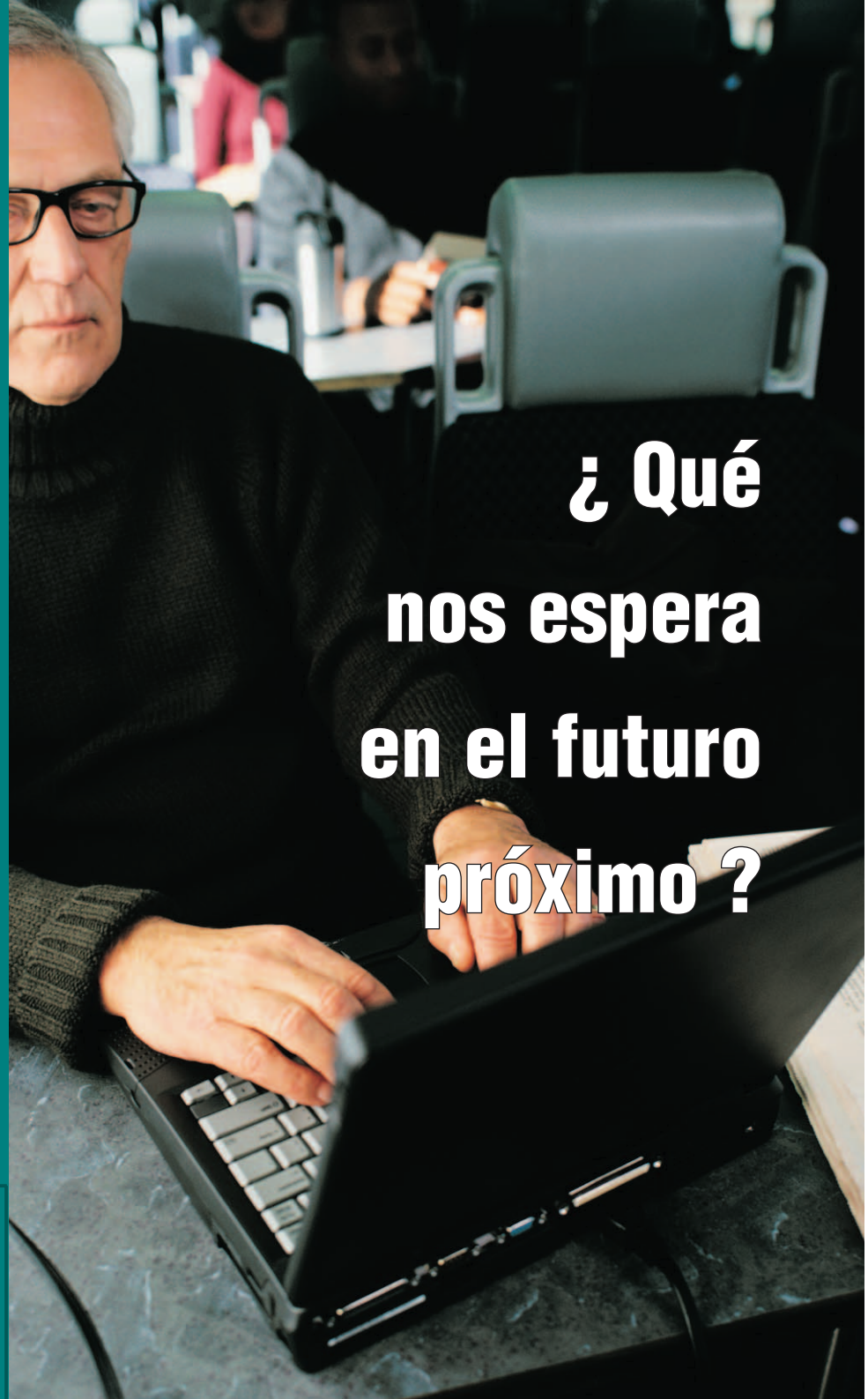
Especialmente si no sabía que la diabetes es una enfermedad progresiva y mantenerla adecuadamente controlada en cada una de sus etapas, necesita de distintos tratamientos, incluido el tratamiento con insulina.

Puede parecer como si pierde o le quitan algo suyo; en realidad es un duelo en el que entierra a su páncreas y tiene que tomarse un tiempo para aceptarlo, ya que además incluye molestias físicas como las causadas por las inyecciones. También teme perder su libertad al tener ahora que depender de la insulina, cuando en realidad esa misma dependencia ya la tenía con sus pastillas para la diabetes.

Al principio, muchas personas con diabetes son aprensivas a la hora de autoinyectarse, pero pronto aprenden a superar ese temor, convirtiendo las inyecciones diarias en una pura rutina.

Intercambiar experiencias con otras personas que como Ud. hayan pasado por la misma situación, servirá de mucha ayuda, ellos mejor que nadie podrán resolverle las dudas e incertidumbres que tiene ahora.

Enhorabuena pues no siempre es fácil en la vida tomar la decisión mas correcta para mantener su salud, ahora lo acaba de hacer.



¿ Qué nos espera en el futuro próximo ?

Mientras no se descubra la forma de frenar el deterioro de la reserva pancreática producida en la diabetes, se buscarán métodos para administrar insulina cada vez más sencillos y seguros.

Actualmente están muy avanzados los ensayos con insulina inhalada demostrando ser efectiva, pero todavía se cuestiona su seguridad y eficacia a largo plazo. Algo menos desarrollados se encuentran los estudios con la insulina transdermal (parches de insulina) y la vía oral.

Cuando se logre una vía alternativa de administración de insulina, este tratamiento ganará popularidad, siendo el mismo paciente quien solicite comenzar con insulina mucho antes que en la actualidad. Ademas su médico se la ofrecerá antes y sin pasar «el mal trago» que supone actualmente trasmitir a un paciente la necesidad de iniciar tratamiento con insulina. Sea consciente de que su médico es sensible y comprende lo que para Ud. supone este cambio.

Con un inicio más precoz del tratamiento con insulina habrá mejoría en su calidad de vida, evitándole las temidas complicaciones diabéticas.

© 2002 Dr. Ramiro Antuña de Alaiz

Dedicado a

mi AMIGO

Bob Anderson

Assisi, Enero 2005

www.clinidiabet.com