



# Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda



## DIABETES PARTE 1:

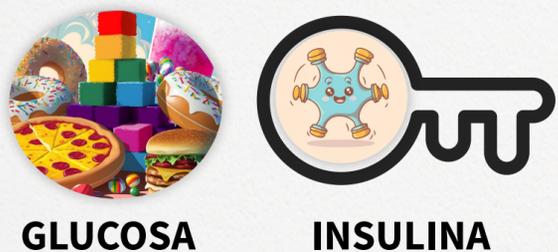
### ¿POR QUÉ A MI DIABETES LE LLAMAN EL ASESINO SILENCIOSO?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que va dañando tu cuerpo lenta y calladamente, afectando a órganos como el corazón, riñones, hígado, ojos y otros, aumentando tu riesgo de padecer graves problemas de salud.

[CLIC para más información](#)

[+ info](#) [CLIC para ir a otras infografías](#)

### Conceptos para empezar a entender tu diabetes:



La **glucosa** es el azúcar que usa el cuerpo para producir energía.

La **insulina** es una **hormona** que actúa como una llave que permite que la glucosa de la sangre entre a las células del cuerpo, para que estas la usen como energía.

### ¿Qué funciones pone en marcha la producción de insulina?



TRANSPORTE



ALMACENAJE



USO Y ELIMINACIÓN



La utilización en el cuerpo de glucosa es compleja. Los puntos más importantes son **el transporte, almacenaje, uso y la eliminación.**

### ¿Qué ocurre en un paciente con diabetes?



<b>NO DIABÉTICO</b>		+		=	
<b>DIABÉTICO TIPO 1</b>		+		=	
<b>DIABÉTICO TIPO 2</b>		+		=	

↑ **SUBE LA GLUCOSA**

En la **diabetes tipo 1** el paciente no produce insulina.

En la **diabetes tipo 2**, las células no responden de manera normal a la insulina; esto se llama **resistencia a la insulina**. Para intentar que las células respondan, se produce más insulina, pero llega un momento en que no es suficiente y la glucosa en sangre sube.

### ¿Qué ocurre en tu cuerpo si la glucosa en sangre aumenta?

La **glucosa daña los tejidos**, afectando al corazón, a los vasos sanguíneos, a los ojos y al riñón, de manera gradual. No lo notas hasta que el daño es importante, y por ese motivo se dice que es **silenciosa**.



[Haz clic aquí para ir a la "Hoja 2" ¿Cómo se trata la diabetes?.](#)

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario

#### Para saber más:

- Página web de la Federación Española de Diabetes (Fede)

- Página web para pacientes de la Sociedad Española de Diabetes (SED)

Atribuciones de imágenes: Imágenes by L. Alonso Fito y L. Vega Ruiz (citación de autoría en "Clic para más información" de "Autoría y revisión"), resto imágenes by Genially (r)

Publicación: 11/2024. Nº 34

Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)  
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:  
[pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

Autores: L. Alonso Fito (CPC, SEFAP), L. Vega Ruiz (CPC, SEFAP).

Revisión interna: E. Trillo Gallo (CPC, SEFAP)

"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en [www.sefap.org/ciudadania](http://www.sefap.org/ciudadania)



## ¿Qué daños causa el exceso de glucosa en sangre?

El **exceso de glucosa en tu sangre puede causar daños graves** en tu organismo. Por este exceso se producen lesiones en los nervios y en el sistema circulatorio, lo que conduce a una mala circulación, dolor y entumecimiento por el daño nervioso, lo que se conoce como neuropatía diabética.

La mala circulación puede llevar a la formación de heridas que no cicatrizan bien, lo que, en casos extremos, puede resultar en amputaciones. Además, este daño afecta a los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de infartos e ictus.

También puede dañar tus ojos, causando problemas de visión y, en casos graves, ceguera. Tus riñones, hígado y corazón también sufren. Están en alto riesgo, ya que la glucosa elevada puede causar daño en sus tejidos, empeorando, por ejemplo, enfermedades como el hígado graso o la insuficiencia renal.

**Mantener tus niveles de glucosa bajo control es esencial para prevenir estos daños.** Es importante hacer caso a las indicaciones que te dé tu profesional sanitario, tomar bien los medicamentos que te han prescrito y seguir una vida saludable, con una dieta equilibrada y ejercicio de forma regular.

**Recuerda que la diabetes es una enfermedad crónica, pero puedes controlar su avance.** Habla con tu médico sobre cualquier efecto adverso que experimentes y no dejes el tratamiento sin consultar. La prevención y el control son clave para mantener una buena calidad de vida y evitar complicaciones graves a largo plazo.



# Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

## Autores:

- **Luisa Alonso Fito** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Máster en Enfermedades infecciosas por la universidad Cardenal Herrera.
- **Laura Vega Ruiz** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Granada.

**Revisión Interna:** **M<sup>a</sup> Esther Trillo Gallo** (Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Diploma posgrado en Farmacia Clínica Comunitaria y Atención Primaria por la Universidad De Montfort (UK).

## Bibliografía:

- Principal:
  - Sociedad Española de Diabetes. Pacientes [Internet]. España: Sociedad Española de Diabetes; [citado 10 sep 2024]. Disponible en: <https://www.sediabetes.org/pacientes/> 
  - Federación Española de Diabetes. Portada [Internet]. España: Federación Española de Diabetes; [citado 10 sep 2024]. Disponible en: <https://www.fedesp.es/portal/portada/> 

## Atribución de imágenes:

- Las siguientes imágenes han sido realizadas y cedidas a SEFAP, por las autoras Luisa Alonso Fito y Laura Vega Ruiz.
  - Comida basura, comida sana, comida sana2, corazón sano, corazón y cerebro, corazón azúcar, cute insulina, hígado, levantando peso, mujer, páncreas con insulina, pesos2, procesos1, procesos2, taichimen, yinyang sport by Luisa Alonso Fito.
  - Intestino-Riñón by Laura Vega Ruiz.
  - Resto imágenes: Genially(r)

## Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)



**CLIC para  
más información**



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...

# La insulina



**La insulina es una hormona vital que produce tu páncreas.**

Su función principal es regular el azúcar en tu sangre; actúa como una llave que permite a la glucosa entrar en las células y ser utilizada como energía. Imagina que tu cuerpo es una fábrica, y la insulina es la llave que arranca las máquinas.

Existen varios **tipos de diabetes**, pero los más comunes son el tipo 1 y el tipo 2. **¿Sabes en qué se diferencian?**

Si tienes **diabetes tipo 1**, tu páncreas no puede producir insulina. Es como si te faltara la llave para arrancar la maquinaria del cuerpo. Sin insulina, el azúcar no puede entrar en las células, estas no tienen fuente de energía y la glucosa se acumula peligrosamente en la sangre. Además, cuando el azúcar no entra en las células, puede producir una bajada de azúcar (hipoglucemia), una condición muy peligrosa para la vida humana que puede ser letal. La diabetes tipo 1 requiere tratamiento inmediato; suele diagnosticarse en niños y jóvenes y, por ahora, no se puede prevenir.

En cambio, en la **diabetes tipo 2**, tu páncreas sí produce insulina, pero esta no funciona correctamente. Es como si la llave estuviera desgastada y la maquinaria no respondiera bien. Esto provoca que el azúcar en sangre aumente poco a poco, dañando tu cuerpo y aumentando el riesgo de problemas graves como ataques al corazón, problemas circulatorios o daños en varios órganos como los riñones y los ojos.



+ info

CLIC para ir a  
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "**+ info**", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.



# Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

## DIABETES PARTE 2: ¿CÓMO SE TRATA LA DIABETES?

En el tratamiento de la diabetes tipo 2 se deben combinar una correcta medicación y una vida saludable para prevenir la aparición de otras enfermedades y mejorar tu calidad de vida.



[CLIC para más información](#)

[+ info](#) [CLIC para ir a otras infografías](#)

### ¿CÓMO SIGO UNA VIDA SALUDABLE?

### ¿CÓMO ACTÚAN LOS MEDICAMENTOS?

Sigue la dieta mediterránea.



Haz ejercicio de fuerza.



Haz ejercicio aeróbico, camina, baila o corre.



Ejercicios como Tai-chi ayudan a la movilidad y agilidad.



[Haz clic, para saber más sobre vida saludable.](#)

Aumentan la producción de insulina o la sustituyen.



Facilitan que el hígado almacene la glucosa y no produzca más.



Mejoran cómo el corazón, músculo o cerebro usan la glucosa.



Hacen que absorbas menos glucosa de los alimentos o eliminas más por el riñón.



[Haz clic, para saber más sobre medicamentos.](#)

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario

Para saber más:

[Página web de la Federación Española de Diabetes \(Fede\)](#)

[Página web para pacientes de la Sociedad Española de Diabetes \(SED\)](#)

Atribuciones de imágenes: Imágenes by L. Alonso Fito y L. Vega Ruiz (citación de autoría en "Clic para más información" de "Autoría y revisión"), resto imágenes by Genially (r)

Última revisión: 11/2023

Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)  
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:  
[pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

Autores: L. Alonso Fito (CPC, SEFAP), L. Vega Ruiz (CPC, SEFAP).

Revisión interna: E. Trillo Gallo (CPC, SEFAP)

"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en [www.sefap.org/ciudadania](http://www.sefap.org/ciudadania)



+ info

CLIC para ir a  
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "**+ info**", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.

# Actividad física y dieta saludable

## Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es un tipo de alimentación basado en el consumo, entre otros, de alimentos frescos y naturales como son: las frutas, verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva y frutos secos. Se caracteriza por un alto contenido en grasas saludables, presentes en el aceite de oliva y el pescado, y un bajo consumo de carnes rojas y alimentos procesados.

Este tipo de dieta es común en los países mediterráneos, incluido el nuestro. Es beneficiosa para el control del peso, la salud cardiovascular y la diabetes tipo 2. Ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa y lípidos en sangre, y mejora la sensibilidad a la insulina.



## Actividad física



**El ejercicio es fundamental** para manejar la diabetes tipo 2. Ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, mejora la respuesta de tu cuerpo a la insulina y reduce el riesgo de complicaciones a largo plazo.

Además, la actividad física regular te va a ayudar a mantener un peso saludable y unos valores normales de presión arterial y de colesterol, con lo que vas a reducir el riesgo de tener múltiples enfermedades como son las cardiovasculares.

### Tipos de ejercicio recomendados:

**1. Ejercicio aeróbico:** caminar, nadar o montar en bicicleta es ideal, se recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, lo que equivale a unos 30 minutos al día a lo largo de cinco días. Puedes dividir este tiempo en sesiones de al menos 10 minutos si te resulta más fácil.

**2. Ejercicio de resistencia o fuerza:** levantar pesas o usar bandas de resistencia es útil para aumentar la masa muscular, mejorando así la respuesta de tu cuerpo a la insulina. Se recomienda tanto si eres hombre como si eres mujer. Si eres mujer y te preocupa "verte masculina" por levantar pesas, puedes estar tranquila, esto no ocurrirá, pero sí vas a disminuir el riesgo de osteoporosis.

**3. Flexibilidad y equilibrio:** actividades como el yoga o el tai chi son especialmente beneficiosas si eres mayor o tienes riesgo de caídas. Estos ejercicios van a mejorar tu capacidad de movimiento y reducen el estrés.

**Recomendaciones generales:** debes consultar siempre con tu profesional sanitario antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio, y más si tienes problemas de salud asociados con la diabetes. Si no has hecho ejercicio antes, empieza lentamente, aumentando poco a poco la intensidad y duración de las sesiones.

Dependiendo de tu tipo de diabetes y tratamiento, el ejercicio podría afectar tus niveles de glucosa. Es fundamental mantenerse siempre hidratado y llevar una fuente rápida de glucosa (carbohidratos) y más si tienes riesgo de tener hipoglucemias. Consulta con un asesor deportivo cualificado quien te ayudará a que, con el ejercicio más adecuado, consigas lograr tus objetivos.

**Mantener la motivación:** para lo que debes establecer unas metas que sean realistas y disfrutar con unas actividades variadas. Te puede ayudar a mantener esa motivación si te animas a realizar ese ejercicio en buena compañía.

Recuerda que la constancia es clave: incluso en días con baja motivación, realiza alguna actividad física ligera para mantenerte en el camino hacia un mejor control de la glucosa y tu bienestar general.



# Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

## Autores:

- **Luisa Alonso Fito** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Farmacia Hospitalaria, Máster en Enfermedades infecciosas por la Universidad Cardenal Herrera.
- **Laura Vega Ruiz** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Granada.

**Revisión Interna:** **M<sup>a</sup> Esther Trillo Gallo** (Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Diploma Posgrado en Farmacia Clínica Comunitaria y Atención Primaria por la Universidad De Montfort (UK).

## Bibliografía:

- Principal:
  - Sociedad Española de Diabetes. Pacientes [Internet]. España: Sociedad Española de Diabetes; [citado 10 sep 2024]. Disponible en: <https://www.sediabetes.org/pacientes/> 
  - Federación Española de Diabetes. Portada [Internet]. España: Federación Española de Diabetes; [citado 10 sep 2024]. Disponible en: <https://www.fedesp.es/portal/portada/> 

## Atribución de imágenes:

- Las siguientes imágenes han sido realizadas y cedidas a SEFAP, por las autoras Luisa Alonso Fito y Laura Vega Ruiz.
- Comida basura, comida sana, comida sana2, corazón sano, corazón y cerebro, corazón azúcar, cute insulina, hígado, levantando peso, mujer, páncreas con insulina, pesos2, procesos1, procesos2, taichimen, yinyang sport by Luisa Alonso Fito.
- Intestino-Riñón by Laura Vega Ruiz.
- Resto imágenes: Genially(r)

## Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

# La medicación



Los tratamientos para la diabetes tienen un **objetivo** claro: **prevenir y disminuir el daño en tus tejidos por el exceso de glucosa**. Esto reduce el riesgo de problemas graves como infarto, ictus, ceguera y amputaciones.

Los medicamentos **no curan la diabetes, solo frenan su avance. Siempre deben ir acompañados de unos hábitos saludables como son una dieta equilibrada y ejercicio regular.**

Cada grupo de medicamentos actúa de una manera diferente. Por eso, a medida que avanza la enfermedad, se combinan distintos tratamientos. Algunos ejemplos son:

- **La insulina que se usa en los medicamentos** es similar a la que se produce en el cuerpo humano y se administra principalmente por inyección. Es esencial para los diabéticos tipo 1 y puede ser necesaria para los tipo 2 en fases avanzadas o durante ingresos hospitalarios.
- **Fármacos que aumentan la secreción de insulina por parte del páncreas:** como la repaglinida y las sulfonilureas (como la gliclazida); también estarían dentro de este grupo las gliptinas (como la sitagliptina, vildagliptina y alogliptina).
- **Fármacos agonistas del GLP1:** como la semaglutida y dulaglutida. Estos, además, ayudan a perder peso, razón por la que son muy conocidos. Estos medicamentos ayudan a que el páncreas libere más cantidad de insulina. También retrasan el vaciado del estómago, lo que significa que la comida se queda más tiempo en el estómago, ayudando a controlar el hambre. De esta manera, reducen el azúcar en sangre.
- **Fármacos que aumentan la cantidad de glucosa que es eliminada a través de la orina:** serían las gliflozinas (como la empagliflozina, canagliflozina y dapagliflozina). Estos fármacos benefician aún más a pacientes con ciertos problemas cardíacos y renales.
- **Fármacos que disminuyen la producción de glucosa en el hígado:** como la metformina.
- **Fármacos que mejoran la sensibilidad a la insulina:** su función es como lubricar la cerradura para que la llave gire con facilidad, se abra la puerta y la glucosa pueda entrar en la célula. Como la pioglitazona.

La selección de los tratamientos debe ser siempre personalizada. Pregunta a tu profesional sanitario sobre los beneficios y riesgos de tus medicamentos. Entender tus tratamientos te ayuda a cumplirlos. Los tratamientos deben adaptarse a cada etapa de tu vida. Si sufres efectos adversos, habla con tu profesional sanitario. No dejes el tratamiento sin consultar, las consecuencias pueden ser graves a largo plazo.

En este texto hablamos de principios activos, que son la parte activa de los medicamentos. Si no sabes cuál es el principio activo de tu tratamiento, pregunta a tu profesional sanitario. En las infografías te ayudamos a identificar y saber qué parte de tus medicamentos hace efecto. Haz clic en las imágenes para saber más sobre qué es un principio activo y cómo encontrarlo en la caja de tu medicación.

Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda



**¿CONOCES LOS CONCEPTOS BÁSICOS PARA UTILIZAR BIEN TUS MEDICAMENTOS?**



Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda



**LA CAJA DE UN MEDICAMENTO ES MUCHO MÁS QUE UN ENVASE**  
Encontrarás mucha información que te puede ayudar a identificar tu medicamento, hacer un uso adecuado del mismo y conservarlo correctamente.





**CLIC para  
más información**



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...