Diabetes tipo 2 y enfermedad mental grave

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera en que el cuerpo utiliza el azúcar (glucosa), una de las principales fuentes de energía para las células del cuerpo. La glucosa se obtiene de los alimentos e ingresa al flujo sanguíneo al digerirlos. En la población adulta, la forma más predominante de diabetes es la diabetes tipo 2, que es el centro de atención de esta lista de recomendaciones del navegador. En la diabetes tipo 2, la insulina (una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa) no funciona bien o es insuficiente. La insulina es similar a una llave que abre las puertas a las células del cuerpo para dejar entrar la glucosa del flujo sanguíneo. En la diabetes, las células que producen insulina se "extenúan" con el tiempo con la necesidad de producir más y más insulina. Esto finalmente lleva a poco o nada de insulina y a que la insulina no tenga forma de abandonar el flujo sanguíneo. Cuando la glucosa ya no puede ingresar a las células desde el flujo sanguíneo con normalidad, los niveles de azúcar en sangre (glucosa) pueden subir demasiado y mantenerse así. Los niveles de glucosa en sangre continuamente altos pueden ocasionar daños graves en otras partes del cuerpo (es decir, complicaciones de la diabetes), lo que incluye el corazón, los riñones, los ojos y los nervios.

FACTORES DE RIESGO

La diabetes tipo 2 ocurre más comúnmente en personas mayores u obesas o en personas que no son físicamente activas. La diabetes tipo 2 es fuertemente hereditaria, lo que significa que es común dentro de las familias y dentro de determinados grupos étnicos (afroamericanos, nativos de América del Norte, asiáticos-americanos, isleños del Pacífico o hispanoamericanos o latinos). También es común entre individuos con enfermedad mental grave. Los medicamentos utilizados para tratar síntomas de enfermedades mentales (por ejemplo, quetiapina, risperidona, aripiprazola, olanzapina y ziprasidona) pueden llevar a la obesidad y aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En resumen, los factores de riesgo para diabetes tipo 2 incluyen una dieta pobre, inactividad física, determinados medicamentos psicotrópicos, edad avanzada y antecedentes familiares de la afección.

SÍNTOMAS

- ✓ Más hambre y sed
- ✓ Micción frecuente
- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Fatiga
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Cicatrización lenta

DIAGNÓSTICO

Cualquiera de los siguientes:

- *Prueba de glucosa en sangre en ayunas:* Nivel de glucosa en sangre de 126 o superior después de 8 horas de ayuno.
- *Prueba de tolerancia oral a la glucosa:* Nivel de glucosa en sangre de 200 o superior 2 horas después de haber ingerido una bebida con 75 gramos de glucosa disuelta en agua.
- Nivel esporádico de glucosa en sangre de 200 o superior junto con la presencia de síntomas de diabetes.
- Hemoglobina A1c (un marcador de niveles de glucosa a largo plazo) superior o igual a 6,5 %.

APOYO A CLIENTES CON DIABETES Y ENFERMEDAD MENTAL

- Comprenda la perspectiva del cliente. Manejar la diabetes puede implicar cambios en todos los ámbitos de la vida y puede ser abrumador en la primeras etapas o durante las complicaciones de la enfermedad.
- Pregunte directamente sobre los obstáculos que puedan dificultar los intentos del cliente para manejar sus condiciones de salud (por ejemplo, desafíos económicos, falta de experiencia en la preparación de comidas saludables, disponibilidad de oportunidades para hacer actividad física y comidas saludables, entorno del hogar, dificultad para comprender las instrucciones del médico, etc.).
- Localice a los clientes para recordarles sobre las revisiones y los controles médicamente recomendados usando un cronograma como el que se incluye aquí.
- Pida a los clientes que muestren cómo controlan su azúcar en sangre y cómo leen un glucómetro y ofrezca apoyo para alentarlos a completar esta tarea según lo indique su proveedor de servicios de salud.
- Asegúrese de que el cliente pueda identificar los síntomas de un bajo nivel de azúcar en sangre: hambre, temblor, nerviosismo, sudoración, mareo, vahído, confusión, dificultad para hablar, ansiedad o debilidad.
- Asegúrese de que el cliente pueda identificar los síntomas de un alto nivel de azúcar en sangre: más sed y hambre, más micción, fatiga, pérdida de peso, visión borrosa o cicatrización lenta.
- Pregunte a los clientes qué harían si presentan síntomas de nivel alto o bajo de azúcar en sangre o lecturas del glucómetro de nivel muy alto o muy bajo. Esto ayuda a los clientes a planificar ante posibles situaciones.
- Pida a los clientes que le muestren sus comprimidos, pastillas o líquido para la glucosa que siempre deben llevar en caso de un bajo nivel de azúcar en sangre. Otra opción es que el cliente consuma un caramelo duro, jugo de frutas o leche para elevar su nivel de azúcar en sangre si no tiene suplementos de glucosa disponibles de inmediato.
- Use técnicas de entrevistas motivacionales para ayudar a los clientes a establecer objetivos para manejar su afección y síntomas. Felicite a los clientes cuando avancen hacia sus objetivos.
- Discuta las estrategias para recordar tomar la medicación, cómo tratar con efectos secundarios comunes y qué deben hacer los clientes si olvidan una dosis.
- Ayude a los clientes a identificar preguntas que pueden hacer a su proveedor de servicios de salud para comprender su diabetes y las formas de manejarla.
- Conecte a los clientes con recursos como ayuda con la planificación y la compra de alimentos, orientación nutricional, grupos de ejercicio dirigidos a aquellas personas con enfermedad mental grave, terapias de grupo y talleres educativos sobre salud.

★★★★★★★★ PRESTAR ATENCIÓN A LO SIGUIENTE ★★★★★★★★

- **Cambios significativos en los valores de laboratorio** en comparación con los valores anteriores. Asegúrese de trabajar con el equipo de atención primaria para hacer un seguimiento.
- Un **aliento con olor a fruta o a acetona** (lo que indica posible cetoacidosis, una afección que pone en riesgo la vida y que requiere atención médica inmediata).
- **Comportamiento desorientado** o cualquier cambio rápido en el estado mental normal o lenguaje, anormalidad en la manera en que la persona camina o sostiene sus brazos frente a ella, asimetría en las expresiones faciales: estos pueden ser indicios de deshidratación, un mal control de la glucosa o derrame cerebral (una complicación frecuente de la diabetes).
- Clientes que mencionan **lecturas de alto nivel de azúcar en sangre, micción frecuente, fatiga extrema o rápida pérdida de peso.**
- **Dolor en el pecho** o cualquier otro síntoma inusual en el area abdominal o en el pecho que pueda ser indicio de cardiopatía (una complicación frecuente de la diabetes). En personas con diabetes, especialmente las mujeres, los síntomas de ataque cardíaco son frecuentemente atípicos.
- **Úlceras que no cicatrizan o infecciones en los pies.** Pida a los clientes que se quiten los zapatos para ver si presentan problemas visibles en los pies y trabaje junto con el equipo de atención primaria para hacer un seguimiento si es necesario.
- **Síntomas de depresión agravada.** Las personas que viven con diabetes, una enfermedad persistente que afecta gran parte de sus vidas, generalmente experimentan depresión y cambios de humor.

RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA CLIENTES CON DIABETES TIPO 2*

MARCO TEMPORAL	CHEQUEO	OBJETIVO	LISTA DE CONTROL	NOTAS
Diario	**Medición de glucosa postprandial (PGP):** Mide la glucosa en sangre exactamente 2 horas después de ingerir alimentos	<180 mg/dl	¿El cliente controla los valores diariamente? Sí ☐ No ☐	Aliente al cliente a usar el glucómetro para controlar su nivel de azúcar en sangre de forma rutinaria y cuando se sienta mal.
Diario	**Glucemia plasmática en ayunas (GPA):** Mide el nivel de glucosa en sangre al menos 8 horas después de ingerir alimentos	Entre 70 y 130 mg/dl	¿El cliente controla los valores diariamente? Sí ☐ No ☐	Aliente al cliente a usar el glucómetro para controlar su nivel de azúcar en sangre de forma rutinaria y cuando se sienta mal.
Semanal	**Plan de alimentación saludable**	-Tenga como objetivo consumir entre 45 y 60 gramos de carbohidratos por comida. -Coma alimentos de salvado, frutas y vegetales sin almidón. -Limite la ingesta de sal y grasa.	¿El cliente sigue un plan de alimentación saludable? Sí ☐ No ☐	Si el cliente no sigue un plan de alimentación saludable, guíelo hacia recursos para apoyar la nutrición.
Semanal	**Actividad física:** Incluye ejercicio aeróbico para aumentar el ritmo cardíaco y quemar calorías.	Al menos 30 minutos por día, la mayoría de los días de la semana.	¿El cliente sigue un plan de ejercicios? Sí ☐ No ☐	Si el cliente no cumple con el objetivo de actividad física, guíelo hacia recursos para apoyar la actividad física.
Visitas de rutina Cada 6 meses si cumple con el objetivo. Cada 3 meses si no cumple con el objetivo.	**Uso de tabaco**	Se recomienda dejar de fumar a todos los pacientes con diabetes.	¿Fumador? Sí ☐ No ☐	Discuta estrategias para dejar de fumar si el cliente es fumador.
Visitas de rutina Cada 6 meses si cumple con el objetivo. Cada 3 meses si no cumple con el objetivo.	**Presión arterial (PA)**	<140/90 mmHg	Fecha de control: _____ Lectura de presión arterial: _____	Si no cumple con el objetivo, discuta formas de mejorar la presión arterial a través de una mejor dieta y actividad física.
Visitas de rutina Cada 6 meses si cumple con el objetivo. Cada 3 meses si no cumple con el objetivo.	**Índice de masa corporal (IMC)**	Bajo peso = <18,5 Peso normal = entre 18,5 y 24,9 Sobrepeso = entre 25 y 29,9 Obesidad = IMC de 30 o superior	Fecha de control: _____ Lectura de IMC: _____	Si no cumple con el objetivo, discuta formas de mejorar el IMC a través de una mejor dieta y actividad física.
Visitas de rutina Cada 6 meses si cumple con el objetivo. Cada 3 meses si no cumple con el objetivo.	**Prueba de hemoglobina A1C:** Ofrece un promedio del control de azúcar en sangre durante un período de entre seis y 12 semanas.	<7,0 %	Fecha de control: _____ A1C: _____	Si no cumple con el objetivo, discuta formas de mejorar el control de azúcar en sangre a través de una mejor dieta y actividad física. Ofrezca al cliente recordatorio de citas (en un período médicamente recomendado) para completar estos análisis o pruebas de laboratorio.

Marco temporal	Chequeo	Objetivo	Lista de control	Notas
Anual o con mayor frecuencia si no cumple con el objetivo	**Colesterol LDL:** "colesterol malo": niveles altos pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.	<100 mg/dl	Fecha de control: _____ LDL: _____	Si no cumple con el objetivo, discuta formas de mejorar el LDL a través de una mejor dieta y actividad física. Ofrezca al cliente recordatorio de citas (en un período médicamente recomendado) para completar estos análisis o pruebas de laboratorio.
Anual o con mayor frecuencia si no cumple con el objetivo	**Triglicéridos**: Un tipo de grasa (lípido) que se encuentra en su sangre.	<150 mg/dl	Fecha de control: _____ Triglicéridos: _____	Si no cumple con el objetivo, discuta formas de mejorar los triglicéridos a través de una mejor dieta y actividad física. Ofrezca al cliente recordatorio de citas (en un período médicamente recomendado) para completar estos análisis o pruebas de laboratorio.
Anual o con mayor frecuencia si no cumple con el objetivo	**Lipoproteína de alta densidad (HDL)**: "colesterol bueno". El HDL elimina el colesterol malo que es dañino. Altos niveles reducen el riesgo de sufrir ataques cardíacos.	Hombres: >40 mg/dl Mujeres: >50 mg/dl	Fecha de control: _____ HDL: _____	Si no cumple con el objetivo, discuta formas de mejorar el HDL a través de una mejor dieta y actividad física. Ofrezca al cliente recordatorio de citas (en un período médicamente recomendado) para completar estos análisis o pruebas de laboratorio.
Anual	**Muestra de orina para proteína / microalbúmina:** Se utiliza para verificar si existen pequeñas cantidades de proteína en la orina, lo que indica una enfermedad renal crónica en los primeros estadios.	<30 mg	Fecha de control: _____ Proteína / microalbúmina: _____	Indica que hay una enfermedad renal crónica en primeros estadios. Ofrezca al cliente recordatorios de su cita anual para completar este análisis de laboratorio.
Anual	**Creatinina sérica**: Se utiliza para calcular el índice de filtrado glomerular (IFG) y ver en qué estadio está la enfermedad renal crónica (ERC) si existiese.		Fecha de control: _____	Ofrezca al cliente recordatorio de su cita anual para completar este análisis de laboratorio.
Anual	**Examen completo de los pies**	Inspección, evaluación de pulsos en los pies y prueba para ver pérdida de sensación protectora	Fecha de control: _____	Recuerde a los clientes controlar sus pies de forma regular en sus hogares. Ofrezca al cliente un recordatorio de la cita anual para completar este examen.
Anual	**Examen oftalmológico**	Examen completo del ojo dilatado	Fecha de control: _____	Ofrezca al cliente un recordatorio de la cita anual para completar este examen.

*Las recomendaciones médicas están basadas en pautas para el cuidado de la diabetes tipo 2 y aportes de expertos en salud. Observe los recursos adicionales para ver enlaces a recomendaciones médicas.

RECURSOS ADICIONALES

- American Diabetes Association (ADA): http://www.diabetes.org
- ADA Diabetes Pro: http://professional.diabetes.org
- American Academy of Family Physicians: http://www.aafp.org/afp/topicModules/viewAll.htm
- Recurso público sobre diabetes del CDC: http://www.cdc.gov/diabetes/consumer/index.htm
- Programa nacional de educación en diabetes: http://www.cdc.gov/diabetes/consumer/index.htm
- Medline Plus: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000313.htm
- National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC): http://diabetes.niddk.nih.gov/

La Oficina de Coordinación de Medicare y Medicaid (MMCO, por sus siglas en inglés) en los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) busca garantizar que todos los beneficiarios inscritos en Medicare y Medicaid tengan acceso a una atención médica de alta calidad y constante que incluya la gama completa de servicios cubiertos en los dos programas. Este documento tiene como objetivo apoyar a los prestadores en la integración y coordinación de la atención médica para los inscritos. No transmite requisitos actuales ni anticipados de prestadores o planes de salud. Para obtener más información, visite www.resourcesforint*egratedcare.com. Envíe cualquier comentario sobre este documento o sugerencias de temas para otros documentos a RIC@Lewin.com.*