

Cuando tiene EPOC y diabetes tipo 2

Algunas personas tienen más de un problema de salud crónico grave. Esto puede hacer que el manejo de los tratamientos sea más complejo. Y que su estilo de vida cambie.

Si tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), es posible que también tenga síndrome metabólico o diabetes tipo 2. Todas ellas son afecciones crónicas de la salud. Y comparten factores de riesgo, como el tabaquismo y el envejecimiento. La EPOC aumenta el riesgo de desarrollar síndrome metabólico o diabetes tipo 2. No es la causa. Pero muchas personas padecen ambas afecciones al mismo tiempo. Y la EPOC puede dificultar el control de la diabetes tipo 2.

Con la EPOC, las vías respiratorias se bloquean o colapsan. Y no permiten que el aire fluya con normalidad hacia los pulmones. Cuesta trabajo respirar. Y comienza a faltarle el aire.

Cuando tiene diabetes, el cuerpo tiene problemas para utilizar un tipo de azúcar llamado glucosa. La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa. Con la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico, el cuerpo no produce insulina suficiente o no puede utilizar la insulina que produce. Debido a esto, el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos. Esto provoca problemas en muchas partes del cuerpo.

Complicaciones de EPOC y diabetes tipo 2

Tanto la EPOC como la diabetes tipo 2 se tratan con medicamentos. Para las personas con diabetes tipo 2 y EPOC, puede ser difícil manejar todos los medicamentos que necesitan. Incluso, algunos pueden reaccionar con otros de manera dañina. Es posible que los proveedores de atención médica le cambien los medicamentos y las dosis que toma.

La diabetes tipo 2 puede empeorar la EPOC. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos en los pulmones. Con el tiempo, el daño a los vasos sanguíneos puede empeorar los síntomas de la EPOC.

La EPOC puede dificultar el control de la diabetes tipo 2. Y puede hacerlo sentir menos capaz de hacer actividad física. Esto puede dificultar el control del nivel de azúcar en la sangre. Hacer actividad física ayuda a disminuir el nivel de azúcar en la sangre. Y algunos medicamentos para la EPOC, como los esteroides orales o las dosis altas de esteroides inhalados, pueden dificultar el control del nivel de azúcar en la sangre.

Control de la EPOC y de la diabetes tipo 2

El síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 y la EPOC son problemas crónicos de la salud. Deberá colaborar con sus proveedores de atención médica para establecer un plan y controlar sus afecciones. Las siguientes son algunas medidas que puede tomar para mejorar los síntomas de la EPOC y la diabetes tipo 2:

- **Deje de fumar.** El tabaquismo es la causa principal de la EPOC. También aumenta el riesgo de tener diabetes. Tanto el tabaquismo como la diabetes dañan los vasos sanguíneos. Dejar de fumar puede ayudar a mejorar los síntomas y a reducir el riesgo de otros problemas de salud. Pregúntele al proveedor sobre las cosas que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- **Controle el nivel de azúcar en la sangre.** Si tiene EPOC y diabetes, es muy importante que controle su nivel de azúcar en la sangre. Mida y registre su nivel de

azúcar en la sangre con la frecuencia que le indiquen. Esto permitirá ver los cambios en su nivel de azúcar en la sangre que tal vez requieran de un cambio en el tratamiento. El proveedor puede ayudarlo a saber cuál es su rango ideal de nivel de azúcar en la sangre. También pueden enseñarle qué hacer si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.

- **Tome los medicamentos.** Los medicamentos ayudan a tratar tanto la diabetes como la EPOC. También pueden reducir las probabilidades de tener complicaciones graves y de ser internado. Tome los medicamentos todos los días según las indicaciones. No haga cambios de medicamentos por su cuenta. Siempre hable primero con el proveedor. Puede ayudarlo a cambiar los tipos o las dosis de los medicamentos si es necesario.
- **Visite al equipo de atención médica.** La EPOC y la diabetes deberán ser controladas de cerca por el equipo de atención médica. Asista a todas las citas de seguimiento. Comuníquese con el proveedor de atención médica cuando tenga síntomas o preguntas preocupantes. Asegúrese de saber cómo comunicarse con el equipo de atención médica después del horario de atención y los fines de semana y días festivos.

Cambios en el estilo de vida

Una parte importante del manejo de la diabetes, así como de la salud en general, es mantener un peso saludable. A continuación se enumeran algunas maneras de lograrlo:

- **Coma alimentos saludables.** Base su alimentación en frutas, verduras, proteínas magras (carne de res, pescado, frutos secos) y granos integrales. Estos alimentos son ricos en nutrientes y bajos en grasas y calorías. El proveedor de atención médica o un dietista pueden ayudarlo a hacer cambios en su nutrición.
- **Ejercicio.** La actividad física disminuye el nivel de azúcar en la sangre. Y ayuda a que el cuerpo necesite menos insulina. Pregúntele a su proveedor de atención médica si aprueba su plan de ejercicios antes de comenzar.
- **Pierda peso si es necesario.** Si tiene sobrepeso, incluso con perder unas pocas libras puede mejorar su nivel de azúcar en la sangre. El equipo de atención médica puede ayudarlo a perder peso de manera saludable.