

 Diabetes y metabolismo

Diabetes tipo 2

También conocida como:
azúcar alta, glicemia alta



EN 1 MINUTO

En la diabetes tipo 2 el azúcar (glucosa) se queda acumulado en la sangre en vez de entrar a las células para darte energía. Al principio no se siente, pero con los años daña vasos sanguíneos, ojos, riñones, nervios y pies. Con alimentación, movimiento y tus remedios puedes mantenerla controlada y vivir una vida plena.

Revisado por Enf. Karen · EK

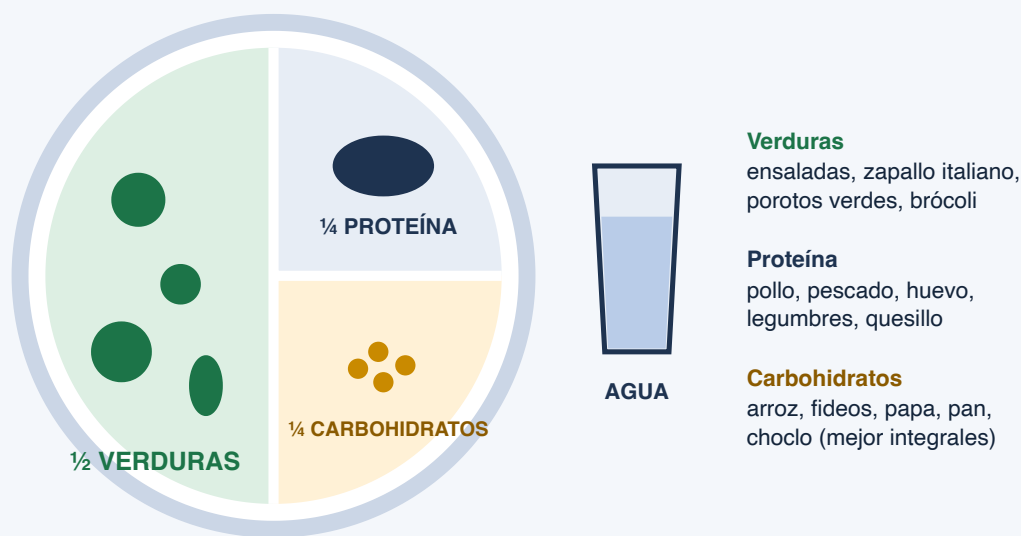
 Salud Contigo · Actualizado
10/2026

01 ¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Cuando comes, los alimentos se transforman en glucosa, que es el combustible de tus células. Para que la glucosa entre a las células se necesita una "llave": la **insulina**, que

En la diabetes tipo 2 esa llave funciona mal (las células se vuelven “sordas” a la insulina) y con el tiempo el páncreas fabrica menos. Resultado: la glucosa se queda en la sangre. El exceso de azúcar va dañando lentamente los vasos pequeños (ojos, riñones, nervios) y los grandes (corazón, cerebro, piernas).

Tu equipo usará dos números principales: la **glicemia** (el azúcar en este momento) y la **hemoglobina glicosilada o HbA1c**, que es como el “promedio” de los últimos 3 meses. Para muchas personas la meta es una HbA1c menor a 7%, pero tu meta es personal.



El método del plato: no necesitas pesar la comida para comer bien.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Dieta sin azúcar”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

No es solo “no echarle azúcar al té”. Significa evitar el azúcar agregado (bebidas, jugos, queques, galletas, mermeladas) y **controlar la cantidad** de alimentos que se transforman en azúcar: pan, arroz, fideos, papas, frutas. No están prohibidos: es cuestión de porciones. Usa el método del plato.

EL MÉDICO DICE

“Cuidado con los endulzantes”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Los endulzantes sin calorías (sucralosa, stevia, etc.) sirven para la transición, pero el objetivo es **acostumbrar el paladar a menos dulce**. Ojo: productos “sin azúcar” o “light” pueden tener harina, grasa o fructosa y subir igual tu glicemia. Revisa la etiqueta.

EL MÉDICO DICE

“Tome la metformina con las comidas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Tómala **junto con el almuerzo o la comida**, no en ayunas. Así molesta menos el estómago. Las molestias (diarrea, náuseas) suelen mejorar en algunas semanas; si no, avisa para ajustar.

EL MÉDICO DICE

“Hágase el control de pie diabético”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Una vez al año (o más seguido si tienes riesgo) alguien del equipo revisa la sensibilidad y circulación de tus pies. En casa, tú los revisas **todos los días**. Mira la guía de pie diabético.

EL MÉDICO DICE

“Glicemia en ayunas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Medir el azúcar al despertar, **antes de comer o tomar nada** (agua sí). Si te pidieron controles “postprandiales”, es 2 horas después de empezar a comer.

Tu día a día, paso a paso

Tu plato

- Mitad del plato: verduras (ensaladas, zapallo italiano, porotos verdes, brócoli).
- Un cuarto: proteína (pollo, pescado, huevo, legumbres, quesillo).
- Un cuarto: carbohidratos (arroz, fideos, papas, choclo, pan). Prefiere integrales y legumbres.
- Fruta: 2 a 3 porciones al día, enteras, no en jugo. Una porción cabe en tu mano.
- Agua como bebida principal. Las bebidas y jugos (aunque sean “naturales”) suben el azúcar muy rápido.

Movimiento

- Camina 10 a 15 minutos después de las comidas principales: ayuda a bajar la glicemia.
- Meta: 150 minutos a la semana de actividad moderada, más ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
- Si usas insulina o glibenclamida, lleva siempre algo dulce cuando hagas ejercicio.
- Pasar mucho tiempo sentado empeora la glicemia: párate y muévete cada 30–60 minutos.

Hipoglicemia (azúcar baja)

- Señales: temblor, sudor frío, hambre intensa, palpitaciones, mareo, confusión, mal genio repentino.
- Si tu glucómetro marca menos de 70 mg/dL: **regla 15/15**.
- Toma 15 g de azúcar rápida: 3 cucharaditas de azúcar en agua, o $\frac{3}{4}$ de vaso (150 ml) de jugo o bebida normal (no light).
- Espera 15 minutos y vuelve a medir. Si sigue bajo 70, repite. Cuando suba, come algo (pan con queso, por ejemplo).
- Enséñale a tu familia a reconocerla y qué hacer.

Cuidarte para el futuro

- Revisa tus pies todos los días (usa un espejo o pide ayuda).
- Fondo de ojo una vez al año, aunque veas bien.
- Exámenes de riñón (orina y sangre) según indique tu equipo.
- Control dental: las encías sufren con la diabetes.
- Vacunas al día: influenza, neumococo y las que te indiquen.

Semáforo: cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Hipoglicemia con confusión, desmayo o convulsión: **no le des nada por la boca**, ponla de lado y llama al 131.
- Glicemia muy alta (sobre 300 mg/dL) con vómitos, mucha sed, respiración rápida, somnolencia o confusión.
- Herida en el pie que se pone negra, con mal olor o con fiebre.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Glicemias sobre 250 mg/dL repetidas durante dos días.
- Hipoglicemias más de una vez por semana.
- Una herida, ampolla o callo en el pie que no mejora en 2–3 días.
- Estás enfermo (fiebre, vómitos, diarrea) y no sabes si seguir con tus remedios: llama a tu equipo.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Glicemias algo más altas después de una comida especial o de un día de estrés.
- Molestias de estómago leves las primeras semanas con metformina.

05 Mitos y verdades

MITO “La diabetes se cura dejando el azúcar.” —

Verdad: No se cura, se controla. Algunas personas logran una remisión bajando de peso, pero necesitan seguir controlándose.

MITO “La fruta está prohibida.” —

Verdad: La fruta entera es sana. La clave es la porción (una por vez) y preferirla entera, no en jugo.

MITO

“Si me ponen insulina es porque estoy muy grave.”

—

Verdad: La insulina es una herramienta más, no un castigo. Muchas personas la necesitan con los años porque el páncreas se cansa.

MITO

“La miel o el azúcar rubia son mejores.”

—

Verdad: Para la glicemia son prácticamente lo mismo que el azúcar blanca.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Cuál es mi meta de hemoglobina glicosilada?

☐ ¿Necesito glucómetro? ¿Cada cuánto debo medirme?

☐ ¿Mis remedios pueden darme hipoglicemia?

☐ ¿Qué hago con mis remedios si estoy enfermo o no puedo comer?

☐ ¿Puedo acceder a un nutricionista en mi CESFAM?

☐ ¿Cuándo me toca el fondo de ojo y el examen de pies?

07 Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Educación en diabetes a domicilio

Te enseñamos a usar tu glucómetro, a reconocer y tratar una hipoglicemia, y a armar un menú realista con lo que tienes en casa.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Guía de Práctica Clínica Diabetes Mellitus tipo 2 (GES).
2. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes (actualización anual).

3. Organización Mundial de la Salud. Diabetes: nota descriptiva.
El signo contigo - Exsaludcontigo.com. Material educativo gratuito. ¹³¹ no reemplaza la indicación de tu equipo de salud · Emergencias
4. Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad (Chile).



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.