

Módulo III-7

Complicaciones crónicas

Visión general

Aunque la patofisiología subyacente y el control de las dos formas principales de diabetes son diferentes, ambas tienen en común el desarrollo de complicaciones crónicas micro y macrovasculares, como la retinopatía, la nefropatía, la enfermedad macrovascular y la neuropatía autonómica y periférica. Estas complicaciones van asociadas a un aumento de la morbilidad y la mortalidad.

Los marcadores que predicen el desarrollo de complicaciones microvasculares son la duración de la diabetes y el mal control metabólico. Sin embargo, el avance de dichas complicaciones se puede reducir si se aplica a tiempo un tratamiento intensivo. Por lo tanto, debe haber estrategias organizadas para la detección precoz.

Ya que la diabetes tipo 2 puede estar presente durante muchos años antes de ser diagnosticada y que hasta un 30% de las personas ya presentan alguna complicación en el momento del diagnóstico, la evaluación de las complicaciones debería comenzar en dicho momento y repetirse anualmente. Los adultos con diabetes tipo 1 deberían someterse a evaluación tras los primeros 5 años del diagnóstico y repetirla anualmente a partir de ese momento.

Metas

- Desarrollar una comprensión integral de la patofisiología de las complicaciones micro y macrovasculares
- Ayudar a los participantes a entender su papel a la hora de recomendar y defender los rastreos precoces y el tratamiento inmediato y, en algunos casos, a realizar rastreos para detectar complicaciones
- Hablar de las implicaciones de la monitorización y el tratamiento de las complicaciones crónicas
- Comprender las consecuencias psicológicas de las complicaciones crónicas para el individuo y los miembros de su familia
- Hablar de la necesidad de ser honesto y adoptar un enfoque positivo en cuanto a la prevención y el control de las complicaciones y no recurrir al temor ni lanzar mensajes amenazantes

Módulo III-7e

Trastornos del sueño

Visión general

Roncar es algo que les sucede todos los días a muchas personas. Sin embargo, para 1 de cada 50 adultos, la cosa es mucho más grave, ya que afecta a la capacidad de trabajo de la persona y aumenta el riesgo de accidentes. La apnea obstructiva del sueño se caracteriza por interrupciones breves y múltiples de la respiración mientras se duerme, a pesar de realizar un esfuerzo inspiratorio continuado.

La apnea del sueño es más frecuente en personas que sufren sobrepeso u obesidad.

Las personas con apnea del sueño corren un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, así como de tener problemas psicosociales.

Metas

- Comprender la importancia de sufrir sobrepeso en relación a la apnea del sueño
- Comprender cómo la obesidad puede generar un estrechamiento del tracto respiratorio superior debido a una acumulación de depósitos de grasa subcutánea o periluminal sobre la faringe, o a infiltraciones de grasa alrededor del cuello
- Comprender la importancia de la apnea del sueño en relación a los factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como la hipertensión, las arritmias peligrosas y la disminución del rendimiento cardíaco
- Comprender cómo la disminución de los niveles de oxígeno y el aumento de los de dióxido de carbono en la sangre tienen un impacto negativo sobre afecciones preexistentes como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Objetivos

Tras completar este módulo, el participante podrá:

- Explicar que la apnea del sueño es un importante problema para la salud en personas con sobrepeso u obesas
- Hablar de la importancia de que el diámetro del cuello no supere los 43 cm
- Describir cómo el roncar puede avanzar hasta convertirse en apnea del sueño cuando los músculos de la garganta se vuelven tan laxos mientras se duerme que el tracto respiratorio que se encuentra en la parte posterior de la lengua se colapsa
- Explicar por qué una persona no descansa durante la noche aunque no haya estado despierta

- Hablar de la relación entre apnea del sueño y el trabajo, la conducción o la manipulación de maquinaria durante el día
- Describir la relación entre apnea del sueño y diabetes
- Hablar de los distintos modos de diagnosticar la apnea del sueño
- Hablar de la importancia de tener una herramienta de evaluación para poder diagnosticar la apnea del sueño
- Hablar de los estudios sobre el sueño a la hora de diagnosticar apnea
- Hablar de los distintos métodos que se utilizaron para tratar este problema en el pasado, como anestesiarse al paciente e insertarle un tubo en la tráquea
- Hablar de la ventilación no invasiva
- Hablar de la presión positiva continua sobre las vías respiratorias
- Hablar de otros tratamientos
- Hablar de la importancia del asesoramiento nutricional para las personas con apnea del sueño
- Describir cómo la pérdida de peso y la disminución de la ingesta de alcohol pueden aliviar el problema
- Hablar de los estudios de investigación sobre la apnea del sueño

Estrategias pedagógicas

Aprendizaje basado en la resolución de problemas
Estudio de un caso

Tiempo sugerido

30 minutos

Quién debería impartir este módulo

Educador de diabetes

Evaluación del aprendizaje

Diseñar una herramienta de evaluación para el diagnóstico de la apnea del sueño

Bibliografía

Foster G, Nonas C. *Managing obesity: a clinical guide*. American Dietetic Association. Washington, 2004.

IDF Task Force on Epidemiology and Prevention. *The IDF consensus statement on sleep apnoea and type 2 diabetes*. IDF. Brussels, 2008.

Tuomilehto H, Seppä J, Sahlman J on behalf of Kuopio Sleep Apnea Group. Weight reduction and life style intervention as a treatment of mild OSAS – A prospective and randomized study. *Sleep Med* 2006; 7(Suppl 2): S48.