La diabetis mellitus tipus 2. Què n'heu de saber?

És una malaltia crònica que afecta la manera com el nostre cos utilitza la glucosa.

Pastilles, **només les necessàries**

Quins tipus de tractaments hi ha per a la diabetis mellitus tipus 2?

Tractament no farmacològic: cal seguir una alimentació saludable i incorporar l'activitat física en el dia a dia. És el tractament principal i més eficaç per prevenir i tractar les complicacions, proporcionar un bon estat nutricional, reduir el sobrepès i millorar i controlar la pressió arterial.

Alimentació

- → Seguiu una dieta mediterrània, variada i feu servir el mètode del plat saludable.
- → Prioritzeu els aliments rics en fibra, fruita variada (sencera), fruita seca natural o torrada, verdures i hortalisses.
- → Preneu aigua i eviteu el consum de begudes ensucrades.
- → Mengeu llegums 4 cops per setmana.
- → Escolliu preferentment peix blanc, blau, ous i carns blanques.
- → Distribuïu al llarg del dia el consum d'aliments rics en hidrats de carboni i consumiu-ne de baix índex glucèmic (pa, arròs i pasta integral).
- → Utilitzeu oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.
- → Restringiu els sucres afegits i els aliments rics en greixos saturats, sal i aliments processats o precuinats.

Activitat física, benestar i hàbits saludables

- → Incorporeu l'activitat física en la rutina diària segons la condició física, l'edat i el tipus de medicació: caminar, passejar, pujar escales, anar en bicicleta, ballar...
- → Reviseu l'estat dels peus: el color, la temperatura, la inflor, les possibles butllofes, entre d'altres.
- → Abandoneu el consum de tabac.
- → Reduïu la ingesta d'alcohol.
- → Controleu el pes.

El tractament farmacològic: es basa en la utilització de medicaments que ajuden a reduir la glucosa en sang, amb l'objectiu de normalitzar aquests valors i evitar o retardar les complicacions de la malaltia. La millor opció us l'ha de proposar el vostre metge/essa i és important prendre correctament els medicaments i seguir la pauta indicada.

2024. © Generalitat de Catalunya. Departament de Salut (20.01.2025)

Generalitat de Catalunya

La diabetis mellitus tipus 2. Què n'heu de saber?

És una malaltia crònica que afecta la manera com el nostre cos utilitza la glucosa.

Pastilles, **només les necessàries**

Ajustos, canvis o retirada d'alguna medicació?

El control de la DM2 (diabetis mellitus 2) es mesura segons el nivell mitjà de glucosa en sang (hemoglobina glucosilada) en els darrers 3 mesos i s'ha d'ajustar a la situació de cada pacient. Es pot valorar un ajust, un canvi o la retirada d'alguna medicació en base a diferents factors:

a. Si us trobeu en una situació de vulnerabilitat perquè teniu demència seqüeles d'ictus o dificultats per a sol·licitar ajuda si viviu sols.

b. Si patiu altres malalties com la insuficiència renal o la insuficiència cardíaca.

c. Si patiu hipoglucèmies de manera repetida ja que teniu risc de caigudes o de fractures.

d. En cas de manca d'eficàcia o problemes de seguretat (efectes adversos i/o interaccions amb altres medicaments).

Si identifiqueu alguna situació d'alarma (pèrdua de pes no intencionada, caigudes i marejos repetits...), dirigiu-vos al vostre professional sanitari de referència per tal que us pugui guiar amb la medicació.

Aquesta medicació no ha de ser per a tota la vida, ja que pot ser revisada segons la situació en què us trobeu. Podeu ampliar la informació al través del codi QR següent:

gen.cat/diabetistipus2

2024. © Generalitat de Catalunya. Departament de Salut (20.012025)

Generalitat de Catalunya