

OBESIDAD Y DIABETES: TRATAMIENTOS ACTUALES



OBESIDAD: ¿de qué hablamos?

- ❖ Enfermedad crónica multifactorial: entorno obesogénico, factores psicosociales y variantes genéticas
- ❖ Desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física).
- ❖ Índice de masa corporal (IMC) >30
- ❖ En 2030 en España se estima que 18,75 millones de adultos (>18 años) tendrán sobrepeso (45,47%) y 5,3 millones, obesidad (13%)
- ❖ Es la mecha de otras 200 comorbilidades como **diabetes o enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, salud mental...**

Solución compleja que pasa por un **enfoque integral y personalizado**, con **dieta y ejercicio**, una buena calidad del sueño, dejar el tabaco y el alcohol, cuidar de la salud mental y, según los casos, **fármacos** y cirugía bariátrica.

DIABETES TIPO 2: ¿de qué hablamos?

- ❖ La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre son demasiado altos.
- ❖ Multifactorial: sobrepeso u obesidad, no hacer actividad física, la genética e historial familiar.
- ❖ Síntomas: aumento de la sed y la micción, aumento del hambre, sensación de cansancio, visión borrosa, entumecimiento u hormigueo en los pies o las manos, llagas que no cicatrizan, pérdida de peso sin causa aparente.
- ❖ Para 2050, 1 de cada 8 adultos (850 millones), vivirá con diabetes, lo que supone un aumento del 46%.
- ❖ En España hay más de 5 millones de personas con diabetes tipo 2, la 2ª tasa más alta de Europa.

El tratamiento para la diabetes tipo 2 pasa por:

- ❖ **controlar los niveles de azúcar** en sangre
- ❖ tratamientos **farmacológicos orales o inyectables**
- ❖ mantener la presión arterial y colesterol en un rango adecuado
- ❖ un estilo de vida que incluya una **alimentación sana y equilibrada y realizar actividad física**

TRATAMIENTOS ACTUALES: MECANISMO DE ACCIÓN

SEAGLUTIDA (Wegovy, Rybelsus, Ozempic)

- ❖ Es un análogo de **GLP-1** (péptido similar al glucagón tipo 1), hormona que regula la glucemia y el apetito
- ❖ ↑ la secreción de insulina y ↓ la del glucagón. ↓ el apetito
- ❖ Se puede usar en monoterapia o añadida a otros fármacos antidiabéticos

LIRAGLUTIDA (Saxenda, Victoza)

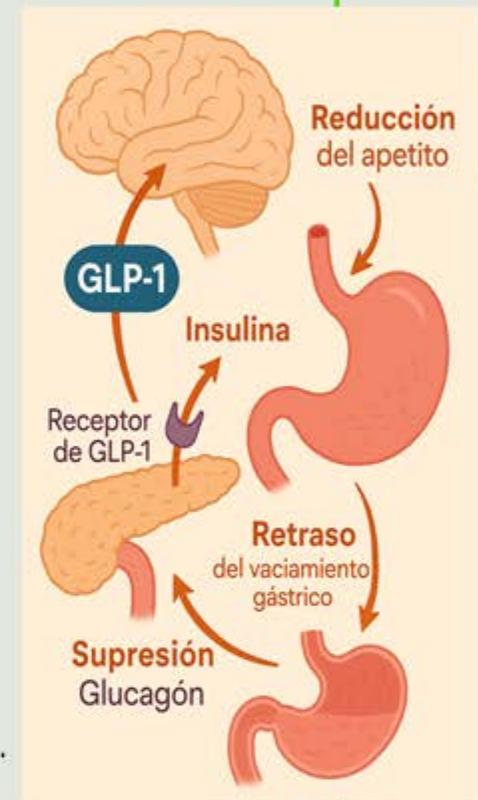
- ❖ Medicamentos llamados **miméticos de la incretina**.
- ❖ Ayuda al páncreas a **liberar la cantidad correcta de insulina** cuando el azúcar en la sangre está alto
- ❖ Retarda el vaciamiento del estómago
- ❖ **Disminuir el apetito** y provocar **pérdida de peso**.

TIRZEPATIDA (Mounjaro)

- ❖ Actúa **de forma dual** sobre dos receptores hormonales:
 - ✓ **GLP1** (péptido similar al glucagón tipo 1)
 - ✓ **GIP** (polipéptido insulínico dependiente de glucosa).

❖ Esta doble acción potencia la secreción de insulina y reduce la producción de glucosa hepática, lo que contribuye a un **mejor control de la glucemia**.

❖ Su efecto en el GIP se traduce en una **mejora de la sensibilidad a la insulina**, regulando el metabolismo lipídico, y en la **supresión del apetito**, facilitando la **pérdida de peso**.



¿PARA QUIÉN?: población diana

adultos con sobrepeso
y obesidad

personas con alguna **comorbilidad** relacionada con el peso, como puede ser la **diabetes o la hipertensión**

para **reducir las complicaciones** relacionadas con la diabetes

para **reducir el riesgo** de infarto, derrame cerebral, y muerte en adultos con diabetes tipo 2 y enfermedad coronaria

con **dieta individualizada** baja en calorías y grasas

con un programa de **ejercicio** físico

No se utiliza para tratar la **diabetes tipo 1**



APRENDE A DIFERENCIARLOS

Nombre comercial	Principio activo	Indicación principal	Administración	Financiación por la Seguridad Social
Ozempic	Semaglutida	Diabetes tipo 2	Inyección subcutánea semanal	Sí, para diabetes tipo 2
Wegovy	Semaglutida	Obesidad	Inyección subcutánea semanal	No financiado
Rybelsus	Semaglutida	Diabetes tipo 2	Vía oral diaria	Sí, para diabetes tipo 2
Mounjaro	Tirzepatida	Diabetes tipo 2 y obesidad	Inyección subcutánea semanal	No financiado
Saxenda	Liraglutida	Obesidad	Inyección subcutánea diaria	No financiado
Victoza	Liraglutida	Diabetes tipo 2	Inyección subcutánea diaria	Sí, para diabetes tipo 2

A TENER EN CUENTA

❖ Pautas de administración

Vía subcutánea

Pluma precargada
1 vez/sem
En abdomen, muslo o parte
superior del brazo

Vía oral

Solo como antidiabético
Tomar el comprimido entero Con poca agua
Con el estómago vacío (ayuno de 8 h.)
Esperar 30min antes de ingerir alimento o
bebida

❖ Solo con receta médica, NO SE AUTOMEDIQUE

Efectos secundarios : náuseas, diarrea, disminución del apetito, vómitos,
estreñimiento, molestias estomacales

❖ ASOCIADO a pautas de alimentación saludable y ejercicio

Los tratamientos farmacológicos pueden reducir el peso hasta **un 15%** pero
se recupera al abandonar el tratamiento, por ello la importancia de
acompañarlo **con hábitos de vida saludables, alimentación
equilibrada y ejercicio físico**

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

PRIORIZAR

- ▲ Verduras y frutas
- ▲ Legumbres
- ▲ Proteína baja en grasa
- ▲ Alimentos ricos en fibra
- ▲ Grasas saludables (AOVE y frutos secos)
- ▲ Beber agua
- ▲ Cocinar a la plancha, hervido o al horno
- ▲ Añadir poca sal

EVITAR

- ▼ Procesados y ultraprocesados
- ▼ Alimentos y bebidas ricos en azúcar
- ▼ Alimentos con índice glucémico alto
 - ▼ Grasas saturadas
 - ▼ Fritos y rebozados
 - ▼ Bebidas alcohólicas
 - ▼ Tabaco

RECUERDA

- ❖ Comer sentado y despacio
- ❖ Servirse raciones pequeñas
- ❖ No tumbarse inmediatamente después de comer o cenar
- ❖ Esperar mínimo media hora tras de la ingesta de alimento si se va a hacer ejercicio intenso
 - ❖ Dormir suficiente
 - ❖ Gestionar el estrés
- ❖ Hacer ejercicio de forma regular, combinando ejercicios de fuerza y aeróbicos

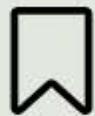
¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta