



## Diabetes Tipo 2


La diabetes "**mellitus tipo 2**" es una enfermedad crónica como la diabetes tipo 1, pero que se diferencia de ella en que en la tipo 2 el páncreas secrega insulina (no en la tipo 1), pero ésta no hace su función. La mayoría de esta diabetes tipo 2 va ligada a un problema de sobrepeso/obesidad.

Con esta página intentaremos dar unos consejos para conseguir el descenso del peso de nuestros pacientes con sobrepeso/obesidad. Este tipo de diabetes necesita en muchas ocasiones medicaciones orales distintas a la insulina, y a veces también insulina, pero es raro su uso en niños/adolescentes por lo que no haremos mención a ellas. Nos centramos en el problema del sobrepeso/obesidad ya que se sabe que con el normopeso se puede evitar e incluso controlar este tipo de diabetes.

Como la alimentación y demás consejos recogidos en la página no difieren para una persona con sobrepeso/obesidad pero que no tenga ningún problema de diabetes tipo 2 la información aquí recogida puede utilizarse por CUALQUIER PERSONA con problemas de peso.

En la primera consulta a nuestra unidad serás pesado y medido esto es para conocer el índice de masa corporal (IMC) que es la mejor forma de valorar tu exceso de peso ya que la talla de una persona lógicamente influye en el peso pues los huesos pesan.


La Consejería de Salud de la Junta de Andalucía ha realizado un plan denominado PIOBIN (plan integral de obesidad infantil) donde se recoge una serie de herramientas útiles para conseguir nuestro objetivo un peso adecuado. Este plan tiene una página web llamada la red de la sandía donde se ofrece a la familia una serie de recursos útiles para aumentar el conocimiento sobre el manejo del sobrepeso y la obesidad. Os dejamos el link:

[La red de la sandía](#)  (1). Editado por Plan Integral Obesidad Infantil (PIOBIN) Consejería de Salud Junta de Andalucía.

A continuación te ofrecemos los menús de vida saludable según las kilocalorías que te hemos dicho en la consulta, como norma general se te recomienda un menú NORMOCALORICO(lo que necesitas para tu edad), ya que en la mayoría de los casos en niños que todavía no han realizado la pubertad o están iniciándola es una buena meta NO GANAR MAS PESO, ya que al crecer en altura el peso se "compensa". Como regla general para saber las kilocalorías que necesitan añade tu edad en años a la siguiente fórmula  $1 \text{ edad años} - 00$ , es decir 5 años sería 1500 kcal, 10 años: 2000 kcal..

[Menú de vida saludable](#)  Dres García, Gómez Llorente y Momblán. Modificado Septiembre 2017.

Existe una pirámide de ejercicio físico que al igual que la de los alimentos (que puedes ver en la pestaña de alimentación de esta página web) propone aquellos ejercicios en la base de la pirámide que se debería hacer a diario y aquellas otras actividades que deben ser realizadas muy de vez en cuando. Os dejamos el link para que lo podáis ver

[Pirámide final.](#)  (2). Editado por programa PERSEO. Ministerio de Sanidad.