

# La diabetes en las personas mayores

Alrededor de 11 millones de estadounidenses mayores de 65 años tienen diabetes. La mayoría tiene diabetes tipo 2, que está asociada con el sobrepeso y la obesidad.

## ¿Cómo es el tratamiento de la diabetes?

El tratamiento es diferente para las distintas personas. Hay diferencias en la forma en que las personas responden al tratamiento y se benefician de él, como también en los efectos secundarios y los daños que experimentan. También hay diferencias en las preferencias personales en cuanto a qué tratamientos son adecuados para cada persona.

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden provocar:

- Micción frecuente
- Sed
- Visión borrosa

Los niveles altos de azúcar en sangre ponen a las personas en riesgo de tener enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, problemas nerviosos y de la vista, úlceras en la piel e infecciones. Para reducir el riesgo de sufrir estas complicaciones graves, las personas con diabetes deben hacer ejercicio y modificar su alimentación. Muchas también toman píldoras o reciben insulina para reducir sus niveles de azúcar en sangre. La reducción de los niveles de azúcar en sangre para lograr un nivel de hemoglobina A<sub>1c</sub> (HbA<sub>1c</sub>) de 7.5 % (un marcador de lecturas de azúcar en sangre promedio) disminuye las probabilidades de tener algunas de estas complicaciones.

Sin embargo, en el caso de las personas mayores, los beneficios para la salud de reducir los niveles de HbA<sub>1c</sub> por debajo del 7.5 % son inciertos. Esto es especialmente válido para las personas que tienen varios problemas médicos. Lo que es peor, los niveles bajos de azúcar en sangre pueden ser dañinos para algunas personas. Apuntar a lograr niveles de HbA<sub>1c</sub> por debajo del 7.5 % aumenta el riesgo de tener **hipoglucemia** (nivel bajo de azúcar en sangre). Un nivel muy bajo de azúcar en sangre puede provocar confusión, coma, caídas, fracturas, ritmo cardíaco anormal e, incluso, la muerte.

Las personas mayores tienen muchas más probabilidades de presentar hipoglucemia grave. Con la edad, los riñones pierden eficiencia, lo que hace que la insulina (u otros fármacos) se acumulen en el organismo. Esto puede derivar en hipoglucemia. Las personas mayores también suelen tomar varios medicamentos, y algunos de ellos pueden interactuar con los fármacos para la diabetes. Esto también puede provocar hipoglucemia. Además, el uso de muchos medicamentos o regímenes complejos de insulina también aumenta la probabilidad de que se cometan errores. Por ejemplo, un paciente podría tomar la dosis incorrecta o el tipo incorrecto de insulina. Asimismo, las personas mayores tienen menos síntomas de advertencia con las disminuciones leves del azúcar en sangre. Debido a esto, se acorta el tiempo que existe para tratar el problema antes de que se agrave.

Los diferentes tratamientos tienen distintos riesgos. El objetivo es sopesar los beneficios y los riesgos para tomar una decisión con la que usted se sienta cómodo.

## ¿Qué puedo hacer?

Es importante que hable con su médico y juntos analicen qué tratamiento es adecuado para usted. Para algunos pacientes, es sensato recibir varias inyecciones de insulina todos los días para alcanzar un nivel objetivo de HbA<sub>1c</sub> del 7.5 %. Para otros pacientes, lo mismo podría ser muy riesgoso.

**Autor:** Dra. Kasia J. Lipska

**Divulgación de conflictos de interés:** la autora completó y presentó el Formulario de divulgación de posibles conflictos de interés de ICMJE e informó que recibe subvenciones de los Institutos Nacionales de Salud y apoyo de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid con el fin de que elabore y mantenga medidas de calidad que se informan de manera pública.

**Fuente:** Lipska JA, Krumholz H, Soones T, Lee SJ. Polypharmacy in the aging patient: a review of glycemic control in older adults with type 2 diabetes. *JAMA*. 2016;315(10):1034-1045.

## Preguntas que hacer a su médico a fin de decidir qué tratamiento para la diabetes es adecuado para usted

A mi edad, un control estricto de la glucosa (nivel de hemoglobina A<sub>1c</sub> ≤7.5 %), ¿reducirá mi riesgo de sufrir complicaciones de la diabetes?

¿Cuál debería ser el objetivo para mis niveles de azúcar en sangre?

¿Cuál es el riesgo del nivel bajo de azúcar en sangre u otros efectos secundarios de los medicamentos para la diabetes?

¿Los medicamentos para la diabetes harán interacción con otros medicamentos que estoy tomando?

¿Cómo afectará mi rutina cotidiana el uso de los medicamentos para la diabetes?



Al tomar decisiones sobre el tratamiento, usted podría tener en cuenta:

- Las probabilidades de que el tratamiento reduzca el riesgo de complicaciones.
- Las probabilidades de que el tratamiento le provoque reacciones de nivel bajo de azúcar en sangre u otros efectos secundarios.
- Cómo afectará el tratamiento sus rutinas cotidianas.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging)  
[www.nia.nih.gov/health/publication/diabetes-older-people](http://www.nia.nih.gov/health/publication/diabetes-older-people)

Iniciativa Nacional de Educación sobre Diabetes (National Diabetes Education Initiative)  
<http://www.ndei.org/ADA-AGS-diabetes-older-adults-2012.aspx>

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)  
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-communication-programs/ndep/living-with-diabetes/older-adults/Pages/index.aspx>

✚ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com/](http://www.jama.com/). Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la afección médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.