



“Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio”. Paulo Coelho

En el mundo hay más de 346 millones de personas con diabetes, la frecuencia está aumentando en todo el mundo, y los estudios muestran que también crece el riesgo de que la padezcan los niños.

La diabetes es una afección crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el organismo no consigue utilizar la insulina que produce. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía. Un fallo de la producción de insulina o su acción generará un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia). Esto va asociado a lesiones a largo plazo del organismo y al fallo de distintos órganos y tejidos.

CAUSAS

La diabetes afecta al 6% de la población. Las posibilidades de contraerla aumentan a medida que una persona se hace mayor, de modo que por encima de los setenta años la padece alrededor del 15% de las personas.

Porqué nace esta enfermedad, es algo no aclarado totalmente. Se sabe que pueden intervenir muchos factores, como por ejemplo:

- ◆ factores hereditarios
- ◆ hábitos alimentarios
- ◆ alteraciones pancreáticas, cómo inflamaciones o intervenciones quirúrgicas
- ◆ procesos infecciosos autoinmunes
- ◆ estrés
- ◆ obesidad, causa predominante en la diabetes tipo II .

TIPOS

La diabetes de tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia).. Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Los síntomas pueden aparecer de forma súbita y se presenta hasta alrededor de los 30 años. Se desconoce aún la causa, y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio.

La diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta). Aparece con mayor frecuencia a partir de los 40 años. La padecen el 15% de los mayores de 70 años y se debe a una utilización ineficaz de la insulina. La producción de insulina del páncreas puede ser incluso mayor de lo normal, y el organismo desarrolla resistencia a ella. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse sólo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes sólo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un estado hiperglucémico que aparece o se detecta por vez primera durante el embarazo.

Sus síntomas son similares a los de la diabetes de tipo 2, pero suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiera síntomas.

Deterioro de la tolerancia a la glucosa y alteración de la glicemia en ayunas

El deterioro de la tolerancia a la glucosa y la alteración de la glicemia en ayunas son estados de transición entre la normalidad y la diabetes, y quienes los sufren corren mayor riesgo de progresar hacia la diabetes de tipo 2, aunque esto no es inevitable.

DIAGNÓSTICO

- Análisis de sangre
- Análisis de orina, ambos para determinar la cantidad de azúcar.
- Curva de glucemia: Determina las variaciones de la cantidad de azúcar en la sangre tras la ingestión de una cantidad fija de azúcar.

SÍNTOMAS DE DIABETES

Todos los tipos de diabetes tienen síntomas comunes:

- ✦ **Hiperglucemia:** La cantidad de azúcar en sangre suele ser entre 70 y 110 mg/dl. Cuando supera los 150 mg/dl, ya hay hiperglucemia, exceso de glucosa en la sangre.
- ✦ **Polifagia:** apetito constante - Hambre inusual. Las células al no absorber los hidratos de carbono, quedan desnutridas y esto produce un hambre continuo, llamado "hambre tisular".
- ✦ **Poliuria:** una necesidad de orinar con frecuencia, es la forma que usa el organismo intentando deshacerse del exceso de azúcar. (fenómeno de la "cama mojada" en los niños).
- ✦ **Polidipsia:** sed excesiva - Debido a la poliuria el cuerpo pierde muchos líquidos. Por ello aparece una sed intensa, consumiéndose una gran cantidad de agua.
- ✦ **Astenia:** Debilidad y Cansancio excesivo. Esta provocado por la mala utilización de la glucosa en los músculos.
- ✦ **Adelgazamiento** / Pérdida de peso.
- ✦ **Irritabilidad** y cambios de ánimo.
- ✦ **Prurito:** Picor localizado por la acumulación de glucosa en la piel Picazón o entumecimiento en las manos o los pies.
- ✦ Sensación **de malestar en el estómago y vómitos.**
- ✦ **Infecciones frecuentes.** Infecciones recurrentes en la piel, la encía o la vejiga.
- ✦ **Vista nublada.** Retinitis
- ✦ **Cortaduras y rasguños que no se curan,** o que cicatrizan muy lentamente.
- ✦ **Falta de interés** y concentración
- ✦ **Vómitos y dolor de estómago**
- ✦ Además se **encuentran elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina**

PREVENCIÓN - CÓMO REDUCIR LA CARGA DE LA DIABETES

Para la diabetes tipo 1 no existe ningún método eficaz por el momento. En cambio, se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 que aparece con más frecuencia y se relaciona con la obesidad, o por lo menos retrasar su aparición y sus complicaciones.

Los pilares de la prevención y control de la diabetes son: una dieta saludable, actividad física regular, mantenimiento de un peso corporal normal y evitar del consumo de tabaco.

- Evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Realizando ejercicio físico de forma regular. - Abandonando el tabaco y las bebidas alcohólicas.

- Siguiendo una dieta alimentaria sana o medidas alimentarias correctas : Para prevenir las hipoglucemias, los diabéticos deben tener en cuenta lo siguiente:, evitando las oscilaciones de los hidratos de carbono en la sangre, manteniendo hábitos alimentarios como por ejemplo comer a las mismas horas siempre, y no abusar de las grasas y tampoco de las proteínas.
- Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Ajustar las dosis de los medicamentos a sus necesidades reales.
- Mantener un horario de comidas regular en la medida de lo posible;
- Tomar cantidades moderadas de hidratos de carbono antes de realizar ejercicios extraordinarios;
- Llevar siempre azúcar consigo. En cuanto aparezcan los primeros signos de hipoglucemia, hay que tomar azúcar (2 o 3 terrones), galletas (de 3 a 5 unidades) o beber un vaso (150 ml) de alguna bebida que contenga hidratos de carbono de absorción rápida (zumos de frutas, cola, etc.). Los síntomas suelen pasar en 5 o 10 minutos. Si la hipoglucemia es grave o la persona pierde la conciencia, es necesario inyectarle una ampolla de glucagón por vía subcutánea (igual que la insulina) o intramuscular (en la nalga). El glucagón moviliza las reservas de glucosa del organismo y hace efecto en unos 10 minutos. Si no hay recuperación, el afectado debe recibir asistencia médica inmediata.

Para ayudar a prevenir y evitar las complicaciones de la diabetes Ud. debe realizar:

Pruebas periódicas para saber si se padece diabetes cuando se superan los 45 años de edad, se tienen antecedentes o se presenta sobrepeso o colesterol alto.

Realizar actividades y ejercicios aeróbicos de manera regular, tres veces a la semana y durante media hora, es una estupenda forma de aumentar la resistencia del organismo frente a la enfermedad.

Evitar el consumo de alcohol; si se consigue erradicar de la dieta, mucho mejor.

Control del peso de forma constante y alcanzar y mantener un peso corporal saludable

Dejar de fumar. Fumar es un hábito nocivo, el consumo de tabaco, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares .

Cumplir con el tratamiento farmacológico, sabiendo que la diabetes tipo I es totalmente dependiente de la inyección de insulina, y la tipo II normalmente se suele tratar con fármacos antidiabéticos

Controles de la tensión arterial.

Cuidados podológicos.

Pruebas de detección de retinopatía (concurra al oftalmólogo).

Control de los lípidos de la sangre (regulación de la concentración de colesterol).

Detección de los signos tempranos de nefropatía (mal funcionamiento renal)

relacionada con la diabetes

COMPLICACIONES

El verdadero problema de la diabetes es todas las complicaciones que le pueden acompañar: Con el tiempo, la diabetes no controlada, puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

1) Neurológicas: puede producir hasta en un 50% de los pacientes una afección de los nervios periféricos., con dolores neurálgicos, encefalopatía diabética, o impotencia sexual. La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementa el riesgo de úlceras de los pies.

2) Renales: Como la glomeruloesclerosis diabética y las infecciones urinarias. El riesgo es 25 veces mayor en los diabéticos.

3) Oculares: La lesión más popular es la retinopatía diabética, la obstrucción de los capilares sanguíneos de la retina.

4) Cutáneas: Infecciones en la piel, ulceraciones, sequedad, ampollas e incluso gangrena.

5) Cardiovasculares: la diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (ACV). Los diabéticos tienen una gran tendencia a desarrollar arterioesclerosis y esto puede provocar anginas de pecho, infartos e insuficiencia cardíaca.

6) Otros problemas en distintos aparatos y órganos: hígado graso, artropatías..

7) También recordar los comas: diabético (exceso de glucosa) e insulínico (déficit de glucosa en sangre).

TRATAMIENTO

El tratamiento de la diabetes mellitus se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad. En muchos pacientes con diabetes tipo II no sería necesaria la medicación si se controlase el exceso de peso y se llevase a cabo un programa de ejercicio físico regularmente. Sin embargo, es necesario con frecuencia una terapia sustitutiva con insulina o la toma de fármacos hipoglucemiantes por vía oral.

- **Fármacos hipoglucemiantes orales.** Se prescriben a personas con diabetes tipo II que no consiguen descender la concentración de azúcar en sangre a través de la dieta y la actividad física, pero no son eficaces en personas con diabetes tipo I.

- Tratamiento con insulina.** En pacientes con diabetes tipo I es necesario la administración exógena de insulina ya que el páncreas es incapaz de producir esta hormona. También es requerida en diabetes tipo II si la dieta, el ejercicio y la medicación oral no consiguen controlar los niveles de glucosa en sangre. La insulina se administra a través de inyecciones en la grasa existente debajo de la piel del brazo, ya que si se tomase por vía oral sería destruida en aparato digestivo antes de pasar al flujo sanguíneo. Las necesidades de insulina varían en función de los alimentos que se ingieren y de la actividad física que se realiza. Las personas que siguen una dieta estable y una actividad física regular varían poco sus dosis de insulina. Sin embargo, cualquier cambio en la dieta habitual o la realización de algún deporte exigen modificaciones de las pautas de insulina. La insulina puede inyectarse a través de distintos dispositivos.

ENTIENDA LA DIABETES, TOMA EL CONTROL



Conozca los síntomas de alerta

Baja resolución - pdf, 1.6MB
Alta resolución - pdf, 5MB

¿Corre usted riesgo?

Baja resolución - pdf, 1.6MB
Alta resolución - pdf, 6MB

Reduzca el riesgo

Baja resolución - pdf, 1.6MB
Alta resolución - pdf, 6MB

<http://www.idf.org/worlddiabetesday/materiales/carteles?language=es>