

DIABETES

Causas

- Factores hereditarios
- Hábitos alimentarios
- Alteraciones pancreáticas, como 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)

Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona.

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.

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

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional 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

DIAGNOSTICO

- 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 120 mg/dl, ya hay hiperglucemia, exceso de glucosa en la sangre

Polifagia: apetito constante – hambre inusual.

Poliuria: una necesidad de orinar con frecuencia, es la forma que usa el organismo intentando deshacerse del exceso de azúcar.

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.

PREVENCIÓN

COMO 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:

Pruebas periódicas para saber si se padece diabetes cuando se superan los 45 años de edad, si 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 consume 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

LOS QUE SABEN QUE TIENEN DIABETES DEBEN:

- Cumplir con el tratamiento farmacológico, sabiendo que la DBT tipo I es totalmente dependiente de la inyección de insulina, y DBT tipo II normalmente se suele tratar con fármacos antidiabéticos.
- Controles de la tensión arterial.
- Cuidados de los pies.
- Pruebas de detección de retinopatía (concurra al oftalmólogo).
- Control de la glucemia
- Control de la Hemoglobina glicosilada (es un indicador de lo que ocurrió con la glucemia en los últimos tres meses)
- Control de los lípidos de la sangre.
- 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.

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.

PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE PERSONAS CON DIABETES MELLITUS:

Para incorporarse al "Programa Nacional de Prevención y Control de Personas con Diabetes Mellitus", y recibir los beneficios del mismo (cobertura al 100% de los tratamientos), deberá solicitar a su médico que complete el "Certificado para la acreditación de personas con Diabetes". Este Certificado junto con la receta al 100%, debe ser entregado en la Delegación o Seccional de OSUTHGRA, para su empadronamiento y autorización. Los pacientes deberán efectuar los controles de laboratorio y exámenes complementarios que están citados en el Certificado de Acreditación de personas con Diabetes, para mantener el beneficio de la cobertura.

El abandono del control médico periódico regular en el establecimiento donde está registrado, hace perder el Beneficio del Descuento del 100%, de este Programa, según consta en el Anexo III - Cancelación del Beneficio - de la Resolución 1156/2014. Obtenga el formulario de Certificado para la acreditación de personas con Diabetes.