

# Diabetes

## ¿Conoces algunos de los síntomas de la diabetes?



### ¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia). Una enfermedad crónica es aquella que no se cura pero con un seguimiento y tratamiento adecuado la persona con diabetes puede prevenir complicaciones y llevar una vida normal.

### ¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

La causa de la diabetes es una alteración en la producción o el funcionamiento de la insulina, hormona fabricada por el páncreas, que funciona como una llave facilitando el pasaje de la glucosa desde la sangre a los órganos y tejidos. Existen varios tipos de diabetes.

En la diabetes tipo 1 no hay producción de insulina por lo tanto el organismo no cuenta con la llave que permita abrir la puerta de entrada de los azúcares a los tejidos. Comienza generalmente antes de los 30 años y su tratamiento requiere seguir un plan de alimentación adecuado y la aplicación de inyecciones de insulina.

La diabetes tipo 2 es la forma más común. Si bien suele comenzar después de los 40 años, la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en jóvenes y adolescentes. Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, la obesidad, la mala alimentación y el sedentarismo. Si bien existe producción de insulina la misma actúa de forma inadecuada. La llave no encaja en la cerradura de modo que el pasaje de la glucosa a los tejidos, se ve dificultado. En consecuencia, a través de cualquiera de los dos mecanismos, la glucosa se acumula en la sangre y los órganos se quedan sin combustible para su funcionamiento.

El aumento del azúcar en sangre por encima de valores normales se denomina hiperglucemia. La hiperglucemia sostenida y sin tratamiento puede dar lugar a complicaciones en diferentes órganos, como los ojos, riñones, corazón, arterias y pies, entre otras.

---

#### **¿CÓMO SE DETECTA LA DIABETES?**

El diagnóstico de diabetes se realiza mediante la determinación de glucemia en ayunas en sangre venosa.

---

#### **¿CÓMO SE PRESENTA LA ENFERMEDAD?**

La diabetes puede presentarse por varios años de manera silenciosa. Esto significa que a veces no presenta síntomas, pero con el tiempo pueden aparecer:

Tendencia a infecciones en la piel

Aumento de la sed

Pérdida de peso.

Aumento del apetito

Aumento de la producción de orina

Sequedad de boca.

---

#### **EXISTEN ALGUNAS SITUACIONES QUE AUMENTAN EL RIESGO A DESARROLLAR LA ENFERMEDAD:**

Tener más de 45 años

Padres o hermanos con diabetes

Obesidad o sobrepeso

Hipertensión arterial

Enfermedad cardiovascular

Colesterol elevado

Diabetes durante el embarazo

Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5Kg.

Si tiene alguno de estos síntomas o características, acérquese al centro de salud más cercano para realizar un control.

---

### **¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?**

Aumentar el consumo de frutas y hortalizas

Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)

Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.

Realizar 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones

Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.

Cuidar el cuerpo y evitar el sobrepeso.

Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, etc.

Y muy importante, no fumar. Incluso pocos cigarrillos por día son muy dañinos para las arterias, en especial para las personas con diabetes.

---

### **PARA TENER EN CUENTA...**

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar niveles elevados de colesterol, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La prevención y control de estos factores son un aspecto fundamental del tratamiento de esta enfermedad. Si Ud. tiene diabetes, recuérdelo a su médico:

Pesarlo, medirlo y tomarle la presión.

Examinarle los pies.

Calcular su riesgo cardiovascular global al menos una vez al año

Control con oculista y odontólogo.

Consulte si debe recibir aspirina.

## TRATAMIENTO

Se basa en 4 pilares:



PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:



ACTIVIDAD FÍSICA:

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO: medicación vía oral o inyecciones de insulina, y otros dependiendo de los factores de riesgo asociados.

<https://youtu.be/eNtb5FCDP9c>

<https://youtu.be/jNw5qeg1594>

EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA: Incorporar conocimientos acerca de la enfermedad y las estrategias para los cuidados cotidianos es un componente esencial del tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.