

¿QUÉ ES LA DIABETES?



¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica, hasta el momento incurable, causada por falta de insulina o disminución relativa de insulina y alteración de su función, una hormona que ayuda a asimilar la glucosa para después transformarla en energía. Eso hace que suba el azúcar en la sangre.

¿A qué se le llama diabetes tipo 1 y tipo 2?

En la diabetes tipo 1, el organismo no produce insulina, por eso requiere la administración diaria de insulina.

La diabetes tipo 2 (la más común) tiene déficit relativo de insulina y una alteración en su función. Puede pasar desapercibida, comienza a mediana edad o en la tercera edad y, generalmente, está relacionada con la obesidad y con no hacer actividad física. En nuestro país, se calcula que hay más de 80 mil diabéticos de este tipo no diagnosticados. En la población mayor de 65 años, se estima que una de cada 4 personas es diabética.

¿Se puede evitar la aparición de la enfermedad?

Es fundamental identificar a las personas que tienen mayor riesgo de ser diabético tipo 2.

Hay que buscar indicios como: antecedentes familiares de diabetes tipo 2, obesidad, cintura mayor de 102 cm en los hombres y de 88 cm en las mujeres, hipertensión, colesterol y triglicéridos elevados, tabaquismo, sedentarismo, antecedentes de glucemia alterada, antecedentes personales o familiares de enfermedad cardiovascular, antecedentes de diabetes en el embarazo.

Es posible evitar o enlentecer la aparición de la diabetes tipo 2 con ejercicio, alimentación correcta y peso adecuado.

¿Qué riesgos tiene esta enfermedad?

- La mayoría de los diabéticos muere por enfermedades cardiovasculares: infarto o hemiplejía
- Es la primera causa de ceguera en el mundo.
- El pie del diabético es un gran problema, pero con un cuidado correcto se puede evitar el 75% de las amputaciones.
- Afecta la actividad de los riñones.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.**



¿Cómo se trata?

En todos los casos es fundamental modificar el estilo de vida:

- Hacer actividad física: caminata o ejercicio diario de media hora.
- Combatir la obesidad: bajar 5-10% de peso es muy bueno.
- No fumar y evitar el humo de tabaco de otras personas.

La diabetes tipo 1, requiere administración de insulina. La diabetes tipo 2 se trata con medicamentos, y a veces con insulina.

Pero no basta con controlar la glucemia, es necesario un tratamiento global, controlando todos los factores de riesgo.

Si toma medicamentos, hágalo tal cual se lo indicó su médico.

¿Cuáles son los valores que debo alcanzar?

- Es ideal conseguir hemoglobina glucosilada inferior a 7%, glucemia en ayunas entre 70 y 130 mg/dl, presión inferior a 130/80 mmHg, colesterol malo (LDL) menor a 100 mg/dl, triglicéridos por debajo de 150 mg/dl, índice de masa corporal de 25 y cintura menor de 102 cm en hombres y de 88 cm en mujeres.

¿Cómo controlarse?

- Es necesario realizar controles regulares de hemoglobina glucosilada, glucemia, presión arterial, peso, cintura y colesterol.
- Control oftalmológico de la retina.
- Control periódico de los pies.

¿Cómo puedo saber más acerca de la diabetes?

La educación sobre su propia enfermedad sigue siendo la herramienta fundamental para su mejor calidad de vida.

- Todas las complicaciones crónicas e invalidantes pueden evitarse con un correcto control y tratamiento.
- La cantidad y la calidad de vida del diabético dependen del acceso a la información y la adhesión al tratamiento.
- Pregunte a su diabetólogo, a su nutricionista, a su médico o a su enfermera, al respecto.

Escriba las preguntas que desee hacerle la próxima vez que deba ver a su médico:

¿La diabetes se puede curar?

¿Qué tipo de dieta es la que más me ayuda?

¿Qué factores pueden agravar la enfermedad?