



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Diabetes. Información para pacientes



Diabetes

Es una enfermedad prolongada (crónica) en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre

Causas

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la insulina o ambas.

Tipos de Diabetes

Hay dos tipos principales de diabetes. Las causas y los factores de riesgo son diferentes para cada tipo:

- La **diabetes tipo 1** es menos común. Se puede presentar a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina. Esto se debe a que las células del páncreas que producen la insulina dejan de trabajar. Se necesitan inyecciones diarias de insulina. La causa exacta de la incapacidad para producir suficiente insulina se desconoce.
- La **diabetes tipo 2 es más común**. Casi siempre se presenta en la edad adulta, pero debido a las tasas altas de obesidad, ahora se está diagnosticando con esta enfermedad a niños y adolescentes. Algunas personas con diabetes tipo 2 no saben que padecen esta enfermedad. Con la diabetes tipo 2, el cuerpo es resistente a la insulina y no la utiliza con la eficacia que debería. No todas las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o son obesas.
- Hay otras causas de diabetes, y algunas personas no se pueden clasificar como tipo 1 ni 2.

La **diabetes gestacional**, que surge durante el embarazo, corresponde a valores de hiperglucemia que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar la diabetes. Se diagnostica al practicar pruebas diagnósticas prenatales, y no tanto porque la gestante refiera síntomas

Síntomas



Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar diversos síntomas, por ejemplo:

- Visión borrosa
- Sed excesiva
- Fatiga
- Orina frecuente
- Hambre
- Pérdida de peso

Después de muchos años, la diabetes puede llevar a otros problemas serios. Estos problemas se conocen como complicaciones de la diabetes e incluyen:

- Problemas oculares, como dificultad para ver (especialmente por la noche), sensibilidad a la luz y ceguera
- Úlceras e infecciones en la pierna o el pie, que de no recibir tratamiento, pueden llevar a la amputación de la pierna o el pie
- Daño a los nervios en el cuerpo causando dolor, hormigueo, pérdida de la sensibilidad, problemas para digerir el alimento y disfunción eréctil
- Problemas renales, los cuales pueden llevar a insuficiencia renal
- Debilitamiento del sistema inmunitario, lo cual puede llevar a infecciones más frecuentes
- Aumento de la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular

Pruebas y exámenes

Su médico puede sospechar que usted tiene diabetes, para confirmar el diagnóstico, se deben hacer uno o más de los siguientes exámenes.

Exámenes de sangre:

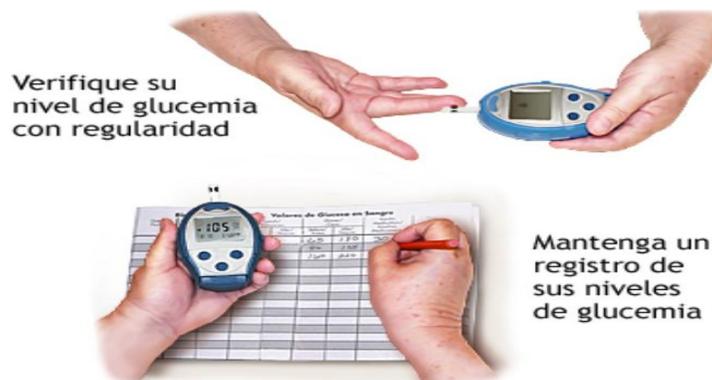
- Glucemia en ayunas.
- Examen de hemoglobina A1C
- Prueba de tolerancia a la glucosa oral.

Diagnóstico y tratamiento

Es posible hacer un diagnóstico temprano determinando, con pruebas que son relativamente baratas, los niveles de glucosa en sangre.

El tratamiento de la diabetes consiste en llevar una dieta saludable y realizar actividad física y en reducir la glucemia y otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos. Además, para evitar las complicaciones, los fumadores deben abandonar el hábito.

Examen de glucemia en el hogar



Si usted tiene diabetes, revise su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le indicó su médico. Registre los resultados. Esto le dirá qué tan bien está controlando su diabetes. Revisar el azúcar en la sangre lo ayuda a mantenerse encaminado con sus planes de nutrición y actividad.

¿Cómo me hago las pruebas de glucemia (azúcar en la sangre)?

La prueba normal de glucemia (azúcar en la sangre) consiste en pincharse en el dedo con una aguja pequeña llamada lanceta, poniendo una gota de sangre en una tira o cinta para pruebas, y usando un medidor que expone los niveles de glucosa en tu sangre.

¿Cuándo debo de hacerme las pruebas de glucemia?

Los mejores momentos para revisar su glucemia son antes de las comidas y a la hora de acostarse. Su glucómetro puede tener un programa para ayudarle a llevar un registro de su nivel de azúcar en la sangre.

¿Cuáles deben ser mis niveles de glucosa en la sangre?

El siguiente párrafo te dará una idea de cuales deben de ser tus niveles de glucosa. El ámbito de la glucosa puede ser diferente para cada persona y puede cambiar durante el día. Tu médico te dirá cual es el ámbito que es bueno para ti. Llama a tu médico si pasa una de las siguientes situaciones:

- Los resultados de tu prueba de glucemia son más altos de lo normal (más de 100 mg/dl por encima de tus resultados normales) durante más de dos días sin una razón conocida.
- Tu nivel de glucosa es bajo (menos de 70 mg/dl) más de dos veces en una semana.

Prevención

Está demostrado que hay medidas simples relacionadas con el modo de vida que resultan eficaces para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes de tipo 2. Para ayudar a prevenir este tipo de diabetes y sus complicaciones, conviene:



- Conseguir un peso corporal saludable y mantenerse en él.
- Realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada la mayoría de los días, aunque quizá se requiera más ejercicio para controlar el peso.
- Seguir un régimen alimentario saludable, sin azúcar ni grasas saturadas.

- No consumir tabaco, pues fumar eleva el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.



Algunas curiosidades sobre diabetes



Aunque no está reconocido médicamente, se establece que el primer registro escrito con síntomas parecidos a la diabetes fue en el año 1500 aC. En el papiro de Ebers se hablaba de la micción frecuente como síntoma.

No obstante, el nombre de la diabetes como tal se atribuyó años después, en el siglo IDC, al médico griego Aretaeus de Capadocia. Fue él quien describió síntomas como las constantes ganas de beber o la pérdida de peso junto con la micción frecuente.

La palabra “diabetes” tiene su origen en Grecia y significa “sifón”, por la abundante orina de la diabetes no controlada. “Mellitus” en latín significa “miel” o “dulce”, un nombre que se agregó cuando los médicos descubrieron que la orina de las personas con diabetes es dulce.

Para comprobar que la orina era dulce y se podía estar hablando de la diabetes, los médicos probaban la orina. Estas personas eran denominadas ‘catadores de agua’.

Otra de las pruebas que se realizaban era comprobar si la orina atraía a insectos como las moscas o las hormigas.

Bibliografía

- 1.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS [actualizado 29 Nov, 2021; citado 17 febr 2022]. Diabetes. [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- 2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; 2020. Diabetes; [actualizado 04 febr 2022; citado 17 febr. 2022]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001214.htm>
- 3.- Medscape [Internet]. Actualización de los consejos para la actividad física para personas con diabetes de tipo 2 [Internet]. Medscape [actualizado 16 febr 2022; citado 17 febr 2022]; [aprox. 3 p.]. Disponible en: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5908574>
- 4.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 28 ago. 2019; citado 17 febr 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>.
- 5.- OPS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. EE. UU: OPS [actualizado 25 dic, 2021; citado 17 febr 2022]. Diabetes. [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
- 6.- Infomed. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas [Internet]. La Habana; 2022, [actualizado 6 dic, 2021; citado 17 febr 2022]. Diabetes. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.sld.cu/sitios/diabetes/>
- 7.- Torres-Herrera O, Cabrera-Valdes N, Díaz-Díaz O. Tasa de mortalidad de personas con pie diabético en La Habana durante el periodo 2010-2015. Rev Cub de Endocr [Internet]. 2022 [citado 23 Feb 2022]; 32 (3) Disponible en: <http://www.revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/view/300>