

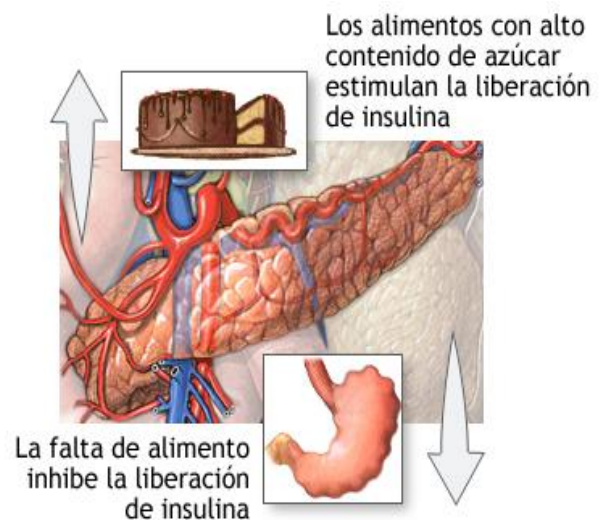
Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila Diabetes Mellitus

¿Qué es la diabetes mellitus?

La diabetes mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa sanguínea. La glucosa es vital para la salud dado que es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es la principal fuente de combustible del cerebro.

La causa subyacente de la diabetes varía según el tipo. Pero, independientemente del tipo de diabetes que tengas, puede provocar un exceso de glucosa en la sangre. Un nivel muy alto de glucosa en la sangre puede provocar problemas de salud graves.

Las afecciones de diabetes crónica comprenden diabetes tipo 1 y



ADAM.

diabetes tipo 2. Las afecciones de diabetes potencialmente reversibles incluyen prediabetes y diabetes gestacional. La prediabetes ocurre cuando tus niveles de glucosa sanguínea son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para clasificarlos como diabetes. Y la prediabetes es a menudo la precursora de la diabetes a menos que se tomen las medidas

adecuadas para prevenir la progresión. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo, pero puede resolverse después del nacimiento del bebé.

En fin, es una enfermedad prolongada (crónica) en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Síntomas

Los síntomas de la diabetes varían según cuánto se eleve tu nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas, en especial las que padecen prediabetes o diabetes tipo 2, no experimenten síntomas. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos.

Algunos de los signos y síntomas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 son:

- Aumento de la sed
- Micción frecuente
- Hambre extrema
- Pérdida de peso sin causa aparente

- Presencia de cetonas en la orina (las cetonas son un subproducto de la descomposición de músculo y grasa que ocurre cuando no hay suficiente insulina disponible)
- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión borrosa
- Llagas que tardan en cicatrizar
- Infecciones frecuentes, como infecciones en las encías o en la piel, e infecciones vaginales

Aunque la diabetes tipo 1 puede aparecer a cualquier edad, suele aparecer en la infancia o en la adolescencia. La diabetes tipo 2 (el tipo más frecuente) puede aparecer a cualquier edad, aunque es más común en personas mayores de 40 años.

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

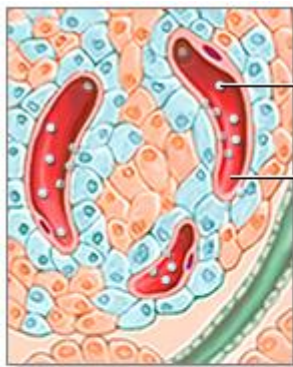
- La **diabetes tipo 1** es menos común. Se puede presentar a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina. Esto se debe a que las células del páncreas que producen la insulina dejan 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.

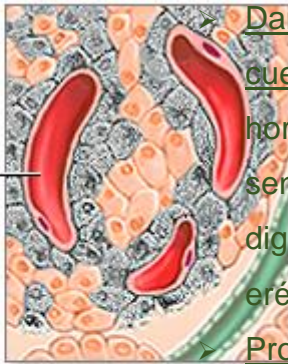
La **diabetes gestacional** es el nivel alto de azúcar en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes ya.

Si uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes, usted puede tener mayor probabilidad de padecer esta enfermedad.



Insulina segregada dentro del torrente sanguíneo
Capilar sanguíneo

■ Células productoras de insulina



■ Células productoras de insulina destruidas

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

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

Pruebas y exámenes

Un análisis de orina puede mostrar niveles altos de azúcar en la sangre. Pero un examen de orina solo no diagnostica la diabetes.

Su médico de la familia puede sospechar que usted tiene diabetes si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dl (11.1 mmol/L). Para confirmar el diagnóstico, se

deben hacer uno o más de los siguientes exámenes.

Exámenes de sangre:

- Glucemia en ayunas. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl (7.0 mmol/L) o superior en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 125 mg/dl (5.5 y 7.0 mmol/L) se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes. Estos niveles son factores de riesgo para la diabetes tipo 2.
- Examen de hemoglobina A1C (A1C). Lo normal es menos de 5.7%; prediabetes es entre 5.7% y 6.4%; y diabetes es 6.5% o más alto.
- Prueba de tolerancia a la glucosa oral. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es de 200 mg/dl (11.1 mmol/L) o superior luego de 2 horas de tomar una bebida azucarada especial de 75 gramos (esta prueba se usa con mayor

frecuencia para la diabetes tipo 2).

Las pruebas de detección de diabetes tipo 2 en personas que no presentan síntomas se recomiendan para:

- Niños con sobrepeso que tengan otros factores de riesgo de padecer diabetes, a partir de la edad de 10 años y se repite cada 3 años
- Adultos obesos o con sobrepeso (IMC de 25 o superior) a partir de los 35 años
- Mujeres con sobrepeso que tienen otros factores de riesgo como presión arterial alta y planean quedar embarazadas
- Todos los adultos de más de 45 años, se repite cada 3 años o a una edad más temprana si la persona tiene factores de riesgo tales como presión arterial alta, o tener una madre, padre, hermana o hermano con diabetes



Tratamiento

La diabetes tipo 2 se puede algunas veces contrarrestar con cambios en el estilo de vida, especialmente bajando de peso con ejercicio y comiendo alimentos más saludables. Algunos casos de diabetes tipo 2 se pueden también mejorar con cirugía para bajar de peso.

No hay cura para la diabetes tipo 1 (excepto por un trasplante de páncreas o de células insulares).

El tratamiento tanto de la diabetes tipo 1 como de la diabetes tipo 2 consiste en nutrición, actividad y medicamentos para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Todas las personas con diabetes deben recibir una educación adecuada y apoyo sobre las mejores

maneras de manejar su diabetes. Pregunte a su médico sobre la posibilidad de consultar a un educador certificado en diabetes (CDE, por sus siglas en inglés).

Lograr un mejor control del azúcar en la sangre, el colesterol y los niveles de la presión arterial ayuda a reducir el riesgo para enfermedad renal, enfermedad ocular, enfermedad del sistema nervioso, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Para prevenir las complicaciones de la diabetes, visite al médico por lo menos de 2 a 4 veces al año. Coméntele acerca de los problemas que esté teniendo. Siga las instrucciones del médico sobre el manejo de la diabetes.

Grupos de apoyo

Muchos recursos pueden ayudarle a entender más sobre la diabetes. Si usted padece esta enfermedad, también puede aprender maneras de manejarla y prevenir las complicaciones.

Expectativas (pronóstico)

La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida para la mayoría de personas que la padece.

Un control estricto de la glucosa en la sangre puede prevenir o retardar las complicaciones a causa de la diabetes. Sin embargo, estos problemas pueden presentarse, incluso en personas con buen control de la diabetes.

Posibles complicaciones

Luego de muchos años, la diabetes puede causar problemas de salud graves:

- Usted puede tener problemas oculares, que incluyen problemas para ver (especialmente de noche) y sensibilidad a la luz. También podría quedar ciego.
- Sus pies y su piel pueden desarrollar llagas e infecciones. Luego de mucho tiempo, puede ser necesario amputarle el pie o la pierna. La infección también puede

causar dolor y picazón en otras partes del cuerpo.

- La diabetes puede complicar el control de su presión arterial y colesterol. Esto puede llevar a un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas. El flujo de sangre a las piernas y los pies puede volverse más difícil.
- Los nervios de su cuerpo pueden resultar dañados, lo que causa dolor, hormigueo y entumecimiento.
- Debido al daño a los nervios, podría tener problemas para digerir los alimentos que consume. Podría sentir debilidad o tener problemas para ir al baño. El daño a los nervios puede hacer que los hombres tengan problemas para conseguir una erección.
- Un alto nivel de azúcar en la sangre y otros problemas pueden llevar a daño renal. Sus riñones pueden no funcionar tan bien como solían hacerlo. Incluso pueden dejar de funcionar por lo que usted

necesitaría diálisis o un trasplante de riñón.

- Su sistema inmunitario puede debilitarse, lo que puede llevar a infecciones frecuentes.

Cuándo debes consultar con un médico

- Si tienes sospechas de que tú o tu hijo pueden tener diabetes. Si observas algunos síntomas posibles de diabetes, comunícate con tu médico. Cuanto antes se diagnostique la enfermedad, más pronto se puede empezar con el tratamiento.
- Si ya te han diagnosticado diabetes. Después de recibir el diagnóstico, necesitarás un seguimiento médico estricto hasta que tus niveles de azúcar en sangre se estabilicen.

Factores de riesgo de tener Diabetes Mellitus

Debe ser considerada en todos los adultos con sobrepeso (IMC \geq

25kg/m²) y tenga factores de riesgo

asociados como son:

- Edad mayor de 45 años
- Sedentarismo.
- Antecedentes Familiares de 1º de diabetes.
- Etnias o razas de riesgo (afroamericano, latino, americano nativo, americano asiático y de las islas del Pacífico).
- Antecedentes Obstétricos de hijos macrosómicos (mayor de 4 kg), o Diabetes Gestacional.
- Hipertensión Arterial (cifras de presión arterial mayor o igual a 140/90 mmHg, o que el paciente este recibiendo tratamiento medicamentoso).
- HDL descendida.
- Síndrome de Poliquistosis Ovárica
- Intolerancia a la glucosa (glucemia a las 2 horas de la carga de glucosa vía oral mayor o igual mayor o igual a 140mg/dl) o Glucemia de Ayuno Alterada (glucemia igual a 100mg/dl y menor a

126mg/dl) debiéndose constatar en por lo menos dos oportunidades. *

- otras condiciones clínicas asociadas con Insulino Resistencia (ej.: obesidad severa y acantosis nigricans).
- historia de enfermedades Cardiovasculares.
- Actualmente se le denomina a estas dos condiciones Pre-Diabetes

En ausencia de los factores de riesgo mencionados se debe comenzar el screening a partir de los 45 años debiéndose repetir por lo menos cada tres años o más frecuentemente, dependiendo de los resultados iniciales y del estado de riesgo.

Prevención

Mantener un peso corporal ideal y un estilo de vida activo pueden prevenir o retardar el comienzo de la diabetes tipo 2. Si usted tiene sobrepeso, tan solo perder 5% de su peso corporal puede disminuir su riesgo. También pueden usarse

algunos medicamentos para retrasar o prevenir el inicio de la diabetes tipo 2.

En estos momentos, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Sin embargo, existen investigaciones prometedoras que muestran que la diabetes tipo 1 se puede retrasar en algunas personas con alto riesgo.

Bibliografía.

1. Báez HFJ, Flores MM, Bautista BE, et al. Factores de Riesgo para la Diabetes Mellitus en el Profesional de Enfermería. *Enfermería Universitaria*. 2011;8(2):6-11. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=34046>
2. Almaguer D J, Casado Méndez P R, Santos Fonseca R S; Almaguer D J, Hernández Ramírez G. Percepción de la calidad de vida en pacientes adultos mayores con diabetes mellitus tipo II. *Rev. [Internet]*. 2019 [2 Mar 2022]; 1(26) 2019. Disponible en: <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1353/1621>
3. Sánchez Chávez Y, Vega Hidalgo M, Santos Roca T, Gainza González B, Lara Rodríguez N. Caracterización del estilo de vida en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo II. Yara, 2017. *Rev. MULTIMED [Internet]*. 2018 [2 Mar 2022]; 22 (5) Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/993/1407>.
4. García García C. Diabetes mellitus gestaciona. *Rev Med Int Mex [Internet]*. 2008 [1 Mar 2022]; 24(2):148-56. Disponible en : <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2008/mim082h.pdf>
5. Méndez Y R, Barrera MC, Ruiz M A, Masmela K M, Parada YA, Peña CA, Perdomo C M, Quintanilla R A, Ramirez A F, Villamil E S. Complicaciones agudas de la Diabetes mellitus, visión práctica para el médico en urgencias: Revisión de tema. *Rev Cuarzo [Internet]*. 2018 [1 Mar 2022];24 (2) 27-432. Disponible en: <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cuarzo/article/view/352/39>.