

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es un **exceso de azúcar en sangre**; es una enfermedad crónica heterogénea que afecta a ambos sexos y a todas las edades.



PREVENCIÓN

¿CÓMO CONTROLARLA?

Autocontrol: a través de instrumentos de muy simple manejo cada paciente puede controlar su propio nivel de azúcar en sangre y orina, permitiendo tomar medidas para mantenerla en cantidades normales, siempre bajo supervisión médica.

Vista: es uno de los órganos más frecuentemente afectados, por eso se recomienda control oftalmológico una o dos veces por año.

Pies: las lesiones producidas en las extremidades pueden complicarse en pacientes diabéticos, por lo que se recomienda cuidarlas de lesiones e infecciones; es importante mantener una higiene adecuada.

Dieta: debe ser una dieta equilibrada y sana con características principales que las distinguen de la alimentación de las personas no diabéticas. Distribución de los alimentos en 4 a 6 comidas. El excesivo aumento de peso durante el embarazo puede ser un disparador de la diabetes.

Carbohidratos (azúcares):

- Deben representar el 50% del total de la ingesta calórica
- Son recomendables las dietas con un elevado contenido en azúcares complejos (cereales, legumbres, verduras y hortalizas)
- Restricción en el consumo de azúcares de digestión rápida (tortas, mermeladas, refrescos azucarados, gaseosas, etc.)

Proteínas:

- Deben aportar alrededor de un 15% del total de las calorías diarias
- Controlar la ingesta de carnes rojas
- Favorecer la ingesta de pescados

Grasas:

- Como máximo deben representar el 35% del total de la ingesta
- Disminuir la cantidad de grasas saturadas (grasas animales, lácteos enteros, yema de huevo)
- Incentivar la ingesta de grasas no saturadas (pescado, lácteos descremados, aceite de oliva)

Fibras:

- Son recomendables los alimentos ricos en fibras porque contribuyen a la disminución de la glucosa y triglicéridos posprandiales (verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutas con piel)

Plan de ejercicios físicos:

- Deben practicarse regularmente ejercicios de características aeróbicas, en forma progresiva y con duración aproximada de 40 minutos, 3 veces por semana.
- Personas con glucemias mayores de 250 mg % no deben realizar ejercicio físico.

FACTORES PREDISPONENTES:

- ☑ **Herencia genética**
- ☑ **Obesidad**
- ☑ **Malos hábitos alimentarios**
- ☑ **Edad avanzada**

¿CÓMO SE PRODUCE?

No se sabe la causa específica, el problema está en el páncreas (*una glándula ubicada en la región abdominal*), el cual produce una hormona **denominada INSULINA**. Esta hormona es la encargada de que el azúcar que circula en la sangre (*y que proviene de los alimentos que consumimos*), ingrese a las células, que la utilizan como fuente de energía para realizar funciones vitales para el organismo. **En esta enfermedad, el páncreas funciona mal y no se fabrica la insulina, el azúcar no entra a las células y se acumula en la sangre.** Este exceso de azúcar en sangre y en consecuencia esta falta de energía en las células, causan problemas en el organismo llegando a ocasionar complicaciones muy serias.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1

Es la enfermedad que necesita siempre tratamiento con insulina, es la menos común; **sólo el 10% de los diabéticos la padecen.**

Diabetes tipo 2

Es la más común, la que sufre el **90% de los enfermos**

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Pérdida de peso: disminución de peso en poco tiempo sin causa justificada.

Polifagia: aumento de la ingesta de comida (tener más hambre de lo habitual).

Poliuria: orinar más de lo normal, cambio de hábitos. Ej.: levantarse más de lo acostumbrado para ir al baño.

Polidipsia: aumento de la ingesta de líquidos (tener más sed de lo habitual).

CUIDADOS

Medicación: Una vez establecida la necesidad de medicar al paciente (ya sea con insulina o con hipoglucemiantes orales) ésta debe ser cumplida al pie de la letra para mantener el funcionamiento del organismo en forma óptima.

Dieta: El paciente diabético debe hacer una dieta estricta limitando el consumo de azúcares, repartiendo los alimentos en forma equilibrada durante el día. Deben evitarse los ayunos prolongados (muchas horas sin comer).

Ejercicio: Junto con la medicación y la dieta es uno de los pilares para lograr un mejor funcionamiento del organismo. Es aconsejable realizar actividad física diariamente y sin excederse.

Peso: Es fundamental evitar el sobrepeso ya que predispone la aparición de complicaciones más frecuentes y temidas de la diabetes. El peso debe acercarse al correspondiente según altura, sexo y edad.

MEDICACIÓN:

Tipo 1: Insulino terapia.

Tipo 2: Hipoglucemiantes orales y/o insulino terapia.

Tipo 1 y 2: Auto monitoreo glucémico con tiras reactivas y medicación.