

## Consejos generales para la diabetes

### ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad muy común caracterizada por el aumento del azúcar en la sangre (glucemia elevada). En general, afecta a una de cada 12 personas, aunque su frecuencia aumenta con la edad, menos frecuente en niños y jóvenes y más en ancianos. Se debe a una falta de secreción de insulina por parte del páncreas y/o a una disminución en su efecto. La *insulina* es imprescindible para transformar los hidratos de carbono de los alimentos en la energía que necesitamos para nuestra vida diaria. El déficit de *Insulina* ocasiona un aumento del azúcar en la sangre.

### Tipos de Diabetes

Las formas más frecuentes de diabetes son: tipo 1, tipo 2 y gestacional.

#### Diabetes tipo 1

Suele aparecer en la infancia y/o adolescencia. Se presenta de forma brusca con un aumento llamativo de la sed, cantidad de orina, cansancio y pérdida de peso. Suele aparecer de forma aislada, aunque en ocasiones existen antecedentes en la familia.

Se debe a una destrucción de las células pancreáticas productoras de insulina, lo que origina un déficit prácticamente total. Por ello, es preciso tratar desde el comienzo con Insulina, por lo general varias dosis al día.

#### Diabetes tipo 2

Es diez veces más frecuente que la tipo 1. Ocurre en edades más avanzadas. Se debe a la resistencia del cuerpo al efecto de la insulina, junto a una disminución de su producción. Por lo general la enfermedad se asocia a exceso de peso y falta de ejercicio y es frecuente que haya más de un caso en la misma familia (padres, hermanos, tíos carnales). En muchas ocasiones no da síntomas, pasando desapercibida mucho tiempo.

La alimentación, el ejercicio y dejar de fumar son fundamentales, aunque puede precisar tratamiento con pastillas (fármacos orales) y a la larga en muchos casos Insulina. La tensión arterial y el colesterol requieren más cuidado que en los no diabéticos

#### Diabetes Gestacional

A las mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes pero que han tenido el nivel de azúcar elevados en la sangre (glucosa) durante el embarazo, se las diagnostica de diabetes gestacional. Afecta alrededor de 4% de todas las mujeres embarazadas. La diabetes gestacional se manifiesta en la madre en los últimos meses del embarazo, cuando el cuerpo del bebé está completamente formado, pero continúa creciendo.

### ¿Cómo se diagnostica?

Para determinar si un paciente tiene diabetes, se realiza un análisis de sangre, si la cifra de glucosa en ayunas es igual o superior a 126 mg/dl en dos ocasiones se confirma la diabetes. Cuando la cifra está entre 100 y 125 mg/dl se dice que tiene una glucosa anormal. Por debajo de 100 mg/dl se considera normal.

### ¿Qué alteraciones produce la diabetes en el organismo?

El exceso continuado de glucosa en la sangre suele producir, con el tiempo, daño a distintos tejidos y órganos del cuerpo. En unos casos la diabetes es el causante directo (p.ej. Retinopatía diabética), en otros acelera procesos en que intervienen otros factores (p.ej. Infarto de miocardio) o favorece su aparición (p. ej. determinadas infecciones). En general, estas complicaciones son proporcionales a los niveles de glucosa del paciente y a los años de evolución de la enfermedad.

Su aparición se puede prevenir o aminorar mediante un tratamiento adecuado:

- Corazón: Cardiopatía isquémica (Infarto de miocardio, angina de pecho); Insuficiencia Cardíaca.
- Circulación periférica: isquemia con claudicación (dolor en piernas al caminar), úlceras en pies.
- Ojos: Retinopatía diabética, Cataratas, Tensión intraocular.
- Riñón: Nefropatía diabética, Insuficiencia renal, Pielonefritis (infecciones del riñón).
- Sistema Nervioso: Infarto cerebral, Neuropatía periférica (pérdida de sensibilidad en manos y pies).
- Sistema digestivo: gingivitis, periodontitis (dientes y encías), retraso del vaciamiento del estómago (ardor, náuseas, regurgitación, hinchazón después de comer) retraso del vaciamiento intestinal (estreñimiento y falsas diarreas).

### **¿Qué debo saber acerca del tratamiento que tomo?**

En principio y de forma general los tratamientos para la diabetes son indefinidos. El paciente no debe realizar por su cuenta modificaciones en la dosis o forma de tomarlo a menos que se le haya adiestrado específicamente para hacerlo.

En resumen, las cosas más importantes que el paciente debe saber son:

- Nombre de los medicamentos que toma.
- Efectos que producen, duración de los mismos y dosis.
- Necesidad de tomarlos antes, durante o después de las comidas.
- En el caso de aquellos pacientes con medicamentos que pueden producir hipoglucemia (insulina, sulfonilureas, glinidas) reconocer los síntomas y saber su tratamiento y prevención.
- También en estos casos informar a los familiares o amigos más cercanos, para que sepan cómo deben actuar ante una posible situación aguda (hipoglucemia).

### **¿Cómo puedo saber si el tratamiento es efectivo?**

Midiendo el azúcar en la sangre (glucemia).

Sin embargo, para su médico la mejor manera es mediante la determinación de la *hemoglobina glicosilada*, que ofrece información acerca de los niveles de glucosa en sangre de los últimos tres meses.

Se considera que un diabético tiene un buen control glucémico cuando la hemoglobina glicosilada está por debajo del 7% y la glucosa en sangre en ayunas está entre 90 y 130 mg/dl.

Además en los diabéticos hay que tener en cuenta otros aspectos como:

- La tensión arterial que se recomienda por debajo de 130 mmHg la máxima y de 80 la mínima.
- El colesterol LDL (perjudicial) que debe estar por debajo de 100 mg/dl y el colesterol LDL (protector) por encima de 40 mg/dl.