

Puesta al día

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no puede utilizar la insulina de manera eficaz. El resultado es el aumento del azúcar (glucosa en sangre), lo que se conoce como la hiperglucemia.



La diabetes de tipo 1 (anteriormente denominada diabetes infanto-juvenil o insulino dependiente) se caracteriza por la falta de producción de insulina. En estos casos, el tratamiento siempre incluye las inyecciones de insulina.

La diabetes de tipo 2 (anteriormente denominada diabetes del adulto o no insulino dependiente) se debe a la incapacidad del cuerpo para utilizar la insulina de manera eficaz (fenómeno conocido como insulinoresistencia). Este tipo de diabetes es la más frecuente, la posibilidad de desarrollarla aumenta con la edad, y es consecuencia de la mala alimentación, la actividad física insuficiente y el exceso de peso.

La diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) es una enfermedad que dura toda la vida y se caracteriza por niveles altos de glucosa en sangre (glucemia)

La diabetes gestacional es aquella que se desarrolla durante el embarazo.

Datos de la última encuesta nacional de factores de riesgo realizada a personas de 18 años y más, en el año 2013 por el Ministerio de Salud de la Nación, informan que:

- El 55 % de la población presenta un bajo nivel de actividad física
- El 58% presenta obesidad o sobrepeso
- La población apenas consume en promedio 2 porciones diarias de frutas y verduras, de las 5 recomendadas
- Casi un 10% refiere que le han diagnosticado diabetes o glucemia elevada.



¿Qué daños puede provocar?

La diabetes puede dañar las arterias, especialmente las del

- Corazón
- Cerebro
- Riñones
- Retina.
- Pies



La posibilidad de daño es mayor si **la persona fuma** o tiene

- Hipertensión
- Colesterol o triglicéridos altos
- Obesidad
- Sobrepeso



¿Cómo se manifiesta?

La diabetes es muy silenciosa, “no duele” y suele descubrirse de manera casual a través de un análisis de sangre, cuando la enfermedad lleva varios años de evolución.

Pero hay **alertas o situaciones** que pueden hacer sospechar que una persona tiene diabetes.

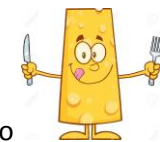
- Aumento de la producción de orina



- Aumento de la sed
- Sequedad de boca
- Picazón o ardor en la vagina o en el pene



- Pérdida de peso
- Problemas de erección
- Tendencia a infecciones en la piel



- Aumento del apetito
- Visión Borrosa

Algunas personas tienen mayor riesgo de desarrollarla. Los factores de riesgo son:

- La edad (a mayor edad, mayor riesgo)
- Antecedentes familiares de diabetes
- Obesidad o sobrepeso
- Hipertensión arterial



- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol elevado
- Mujeres que han presentado diabetes durante el embarazo
- Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5Kg



¿Cuáles son las metas del tratamiento?

- No fumar
- Evitar el sobrepeso
- Mantener valores de glucemia en ayunas entre 90 y 130 mg/dL
- Valores de glucemia 2 hs después de las comidas menores a 180 mg/dL
- Hemoglobina glicosilada menor a 7%.



La hemoglobina glicosilada es una determinación que permite conocer el promedio de las glucemias de los últimos 3 meses

- Presion arterial menor a 140/90 mmHg
- Colesterol LDL (el malo) menor a 100 mg/dL
- Colesterol HDL (el bueno) mayor a 50 en mujeres y mayor a 40 en hombres
- Triglicéridos menor a 150mg/dl

A medida que aumentan la edad, las enfermedades asociadas y los años de evolución de la enfermedad, las metas glucosa en sangre son menos exigentes (hemoglobina glicosilada menor a 8%)



¿Qué tratamiento necesito hacer si tengo DMT2?

- ✓ **No FUMAR** ni estar expuesto al humo ajeno
- ✓ Comer sano
- ✓ Moderar el consumo de alcohol: no más de medio vaso de vino por día (preferentemente evitarlo)
- ✓ Practicar al menos 30 minutos diarios de actividad física
- ✓ Tomar los medicamentos o aplicarme la insulina como me recomendó el médico
- ✓ Recibir educación sobre la diabetes para aprender a manejar por mi mismo la enfermedad y prevenir complicaciones



¿Qué controles necesito realizar si tengo DMT2?

Concurrir cada **3** meses al médico para controlar

- la presión arterial
- el peso
- la medida de mi cintura
- los pies
- medir mi glucemia y la hemoglobina glicosilada
- Recibir educación sobre la diabetes

1 vez por año necesito realizar:

- Una revisión completa
- Un electrocardiograma
- Un Fondo de ojo
- Un examen completo de los pies



DRA ALEJANDRA ALCUAZ
MEDICA DE FAMILIA

- Un control con el dentista
- Unos análisis de sangre para medir el colesterol y ver el funcionamiento de los riñones.



**Recuerde: La diabetes no se cura.
Los valores normales no indican que el problema está
resuelto sino que el tratamiento es el adecuado y no
tiene que interrumpirlo**

Links recomendados

[OMS: Detener el aumento de la diabetes](#)

[Guías alimentarias para la población argentina](#)