

PREGUNTAS

¿Sabes qué es la diabetes? ¿Y que hay dos tipos? (Explicar por qué aparecen)

Respuesta en infografía. INCIDIR EN CARÁCTER CRÓNICO Y DE EVOLUCIÓN LENTA.

¿Sabes si hay cura?

El tratamiento sirve para controlar los niveles de azúcar en sangre, pero no “curan la enfermedad”. Una vez las células se hacen insensibles o el páncreas pierde rendimiento ya es un proceso irreversible. Lo más importante es la prevención mediante unos hábitos saludables de vida que incluyen ejercicio, buena alimentación...

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? ¿Y sus complicaciones (sólo para meter susto, pero aclarar que es en estadios avanzados)?

Infografía

¿Cuándo podemos decir que alguien tiene diabetes?

Mencionar las pruebas de la infografía. Si quiere podemos medirle la glucemia (preguntarle hace cuánto desayunó). Si tiene glucemia ok, NO DECIRLE QUE NO TIENE DIABETES, sino que ahora mismo tiene unos niveles de azúcar ok.

INFOGRAFÍA

La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

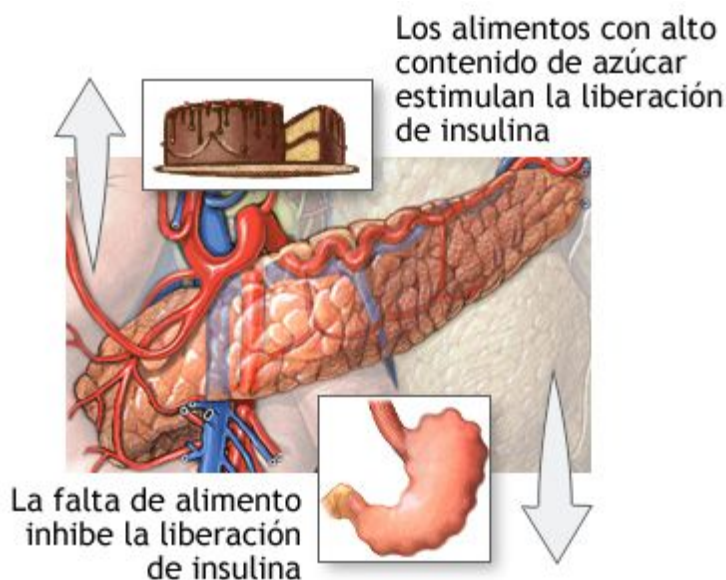
Causas

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 ésta o ambas.

Para comprender la diabetes, es importante entender primero el proceso normal por medio del cual el alimento se descompone y es empleado por el cuerpo para obtener energía.

Sucedan varias cosas cuando se digiere el alimento:

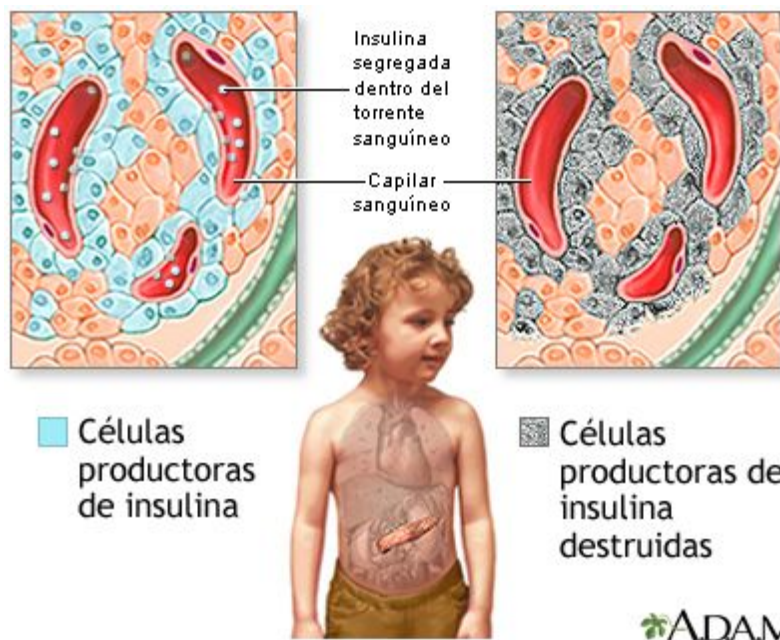
- Un azúcar llamado glucosa, que es fuente de energía para el cuerpo, entra en el torrente sanguíneo.
- Un órgano llamado páncreas produce la insulina, cuyo papel es transportar la glucosa del torrente sanguíneo hasta los músculos, la grasa y las células hepáticas, donde puede almacenarse o utilizarse como energía.



ADAM.

Las personas con diabetes presentan hiperglucemia, debido a que su cuerpo no puede movilizar el azúcar desde la sangre hasta los adipocitos y células musculares para quemarla o almacenarla como energía, y dado que el hígado produce demasiada glucosa y la secreta en la sangre. Esto se debe a que:

- El páncreas no produce suficiente insulina.
- Las células no responden de manera normal a la insulina.
- Ambas razones anteriores.



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

- [Diabetes tipo 1](#): puede ocurrir 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 se desconoce.
- [Diabetes tipo 2](#): es mucho más común. Generalmente se presenta en la edad adulta; sin embargo, ahora se está diagnosticando en adolescentes y adultos jóvenes debido a las tasas altas de obesidad. Algunas personas con este tipo de diabetes no saben que padecen esta enfermedad.
- Hay otras causas de diabetes y algunos pacientes no se pueden clasificar como tipo 1 ni 2.

La [diabetes gestacional](#) es el nivel de azúcar alto en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes.

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

Síntomas

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

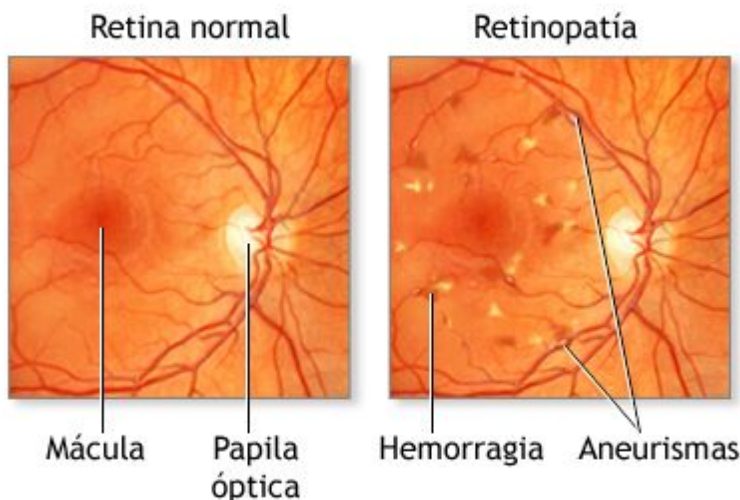
- Visión borrosa
- Sed excesiva
- [Fatiga](#)
- Micción frecuente
- Hambre
- Pérdida de peso

Debido a que la diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente, algunas personas con hiperglucemia son asintomáticas.

Los síntomas de la diabetes tipo 1 se desarrollan en un período de tiempo corto y las personas pueden estar muy enfermas para el momento del diagnóstico.

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

- [Problemas oculares](#), como dificultad para ver (especialmente por la noche), sensibilidad a la luz y ceguera.
- Úlceras e infecciones en las piernas o los pies que, de no recibir tratamiento, pueden llevar a la amputación de estas extremidades.
- [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](#).



ADAM.

Pruebas y exámenes

Un [análisis de orina](#) puede mostrar hiperglucemia; pero un examen de orina solo no diagnostica la diabetes.

El médico puede sospechar que usted tiene diabetes si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dL. 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 mayor a 126 mg/dL en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 126 mg/dL se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes. Dichos niveles son factores de riesgo para la diabetes tipo 2.
- Examen de [hemoglobina A1c](#) (A1C):
 - Normal: menos de 5.7%

- Prediabetes: entre 5.7% y 6.4%
- Diabetes: 6.5% o superior
- [Prueba de tolerancia a la glucosa oral](#): se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es superior a 200 mg/dL luego de 2 horas de tomar una bebida azucarada (esta prueba se usa con mayor frecuencia para la diabetes tipo 2).

Las pruebas de detección para diabetes tipo 2 en personas asintomáticas se recomiendan para:

- Niños obesos que tengan otros factores de riesgo de padecer diabetes, a partir de la edad de 10 años y se repite cada tres años.
- Adultos con sobrepeso (IMC de 25 o superior) que tengan otros factores de riesgo.
- Adultos de más de 45 años; se repite cada tres años.

Tratamiento

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

No hay cura para la diabetes tipo 1.

El tratamiento tanto de la [diabetes tipo 1](#) como de la [diabetes tipo 2](#) consiste en medicamentos, dieta y ejercicio 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 proveedor de atención médica acerca de ver a un educador en diabetes.

Lograr un mejor control del azúcar en la sangre, el colesterol y los niveles de la presión arterial ayuda a reducir el riesgo de 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 dos a cuatro veces al año y coménteles acerca de los problemas que esté teniendo. Siga las instrucciones del médico sobre el manejo de la diabetes.