

CONCEPTOS GENERALES SOBRE LA DIABETES

¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad crónica que se diagnostica cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre supera unos determinados valores.

Persona con diabetes	Cifras de glucosa basal (en sangre venosa en ayunas) igual o superior a 126 mg/dl
Persona sin diabetes	Cifras de glucosa basal: 75-100 mg/dl
Personas con mayor riesgo de desarrollar diabetes	Cifras de glucosa basal: 100-125 mg/dl

Importancia de la diabetes

La diabetes es una enfermedad muy común, que afecta al 6-10% de la población, con previsiones de aumento en los próximos años, especialmente en población inmigrante que se incorpora a los estilos de vida occidentales.

Afecta especialmente a las personas de más edad.

La importancia de la diabetes, sobre todo en los casos mal controlados, está en relación con las complicaciones que afectan especialmente al sistema cardiovascular (infarto de miocardio, trombosis cerebral), así como al sistema nervioso, riñón y visión.

La diabetes se acompaña de otras enfermedades que también aumentan el riesgo de complicaciones cardiovasculares, como la hipertensión arterial, aumento de las grasas (colesterol y triglicéridos) y obesidad (sobre todo aumento de la cintura).

¿Por qué se produce la diabetes?

La mayoría de los alimentos que comemos se transforman en glucosa en el aparato digestivo. La glucosa se absorbe a la sangre, donde las células del organismo la utilizan para obtener energía. La insulina es una sustancia que se produce en el páncreas (sobre todo cuando comemos) y permite que el azúcar o glucosa entre en las células.

La diabetes se debe a la falta de secreción de insulina por parte del páncreas y/o a la disminución de su efecto, provocando un aumento de los niveles de azúcar en sangre.

¿Qué síntomas produce la diabetes?

Cuando los niveles de glucosa no son excesivamente elevados, normalmente no hay síntomas, de ahí la evolución silenciosa de la enfermedad de hasta 10-12 años.

Los niveles de glucosa muy elevados (mayores de 250 mg/dl) y los esfuerzos del cuerpo para eliminar el exceso de azúcar provocan los síntomas característicos de la diabetes descompensada:



Educación diabetológica

el exceso de glucosa se elimina a través de los riñones por la orina, aumentando la producción de orina. Secundariamente se produce mucha sed y aumento del hambre.

Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

- Suele iniciarse en la infancia-adolescencia, aunque puede aparecer a cualquier edad.
- Acostumbra presentarse de forma brusca: sed intensa, aumento de la cantidad de orina, cansancio, pérdida de peso a pesar de comer mucho.

Diabetes tipo 2

- Representa el 90% de los tipos de diabetes.
- Generalmente no da molestias los primeros años.
- Suelen existir otros casos en la familia.
- Se debe a la insuficiente producción de insulina junto con un aprovechamiento inadecuado de ésta.
- Con frecuencia se acompaña de aumento de la presión arterial y del colesterol y obesidad (sobre todo abdominal).

Diabetes gestacional

- Diabetes que se inicia en el embarazo.

Estrategias generales de tratamiento

Para una persona con diabetes es importante:

- Control de la glucemia (nivel de azúcar en la sangre).
- Control del peso, tensión arterial, las grasas (colesterol y triglicéridos), y especialmente no fumar.

Cómo prevenir la aparición de diabetes

En estos momentos la diabetes tipo 1 no se puede prevenir de forma eficaz.

La diabetes tipo 2, mucho más frecuente, y muy asociada a la obesidad y al sedentarismo, puede prevenirse mediante una alimentación equilibrada: aumento del consumo de frutas y verduras y reducción del consumo de grasas; junto a una actividad física cotidiana, como caminar media hora todos los días.

