

COMPLICACIONES CRÓNICAS DE LA DIABETES

¿Es grave la diabetes?

El objetivo fundamental del tratamiento de la diabetes es evitar que aparezcan complicaciones y que la vida del diabético tenga la máxima calidad. Para ello es importante que la glucemia sea lo más normal posible (entre 70 y 125 mg/dl) y que no existan otros factores de riesgo igual de importantes como la presión arterial elevada, el colesterol alto, fumar y/o pesar en exceso.

Complicaciones de la diabetes al largo plazo

La diabetes puede que no te produzca síntomas, pero si no se controla adecuadamente, a largo plazo, afectará al corazón, cerebro, riñones, ojos y/o los pies, produciendo:

Enfermedades cardiovasculares: son de 2 a 4 veces más frecuentes en las personas con diabetes, especialmente en africanos de color.

- Aquellas que afectan al corazón y a la circulación coronaria (angina de pecho e infarto de miocardio).
- Aquellas que afectan al cerebro y a la circulación cerebral (trombosis cerebral).
- Aquellas que afectan a las extremidades inferiores y a los pies (claudicación intermitente).

Enfermedad ocular: por lesión en vasos pequeños de la sangre, pueden aparecer cataratas, glaucoma o elevación de la tensión ocular y afectación de la retina, que puede terminar en ceguera.

Enfermedad renal: en los riñones se puede producir una reducción o pérdida total de su función. Existe una fase inicial, que el médico puede detectar mediante unos análisis, para la cual existen tratamientos eficaces.

Enfermedad de los nervios: la afectación de los nervios puede manifestarse como disfunción eréctil (impotencia sexual) en el hombre, hormigueos y calambres en los pies y piernas, problemas en la vejiga y el intestino o mareos. Puede afectar a la mitad de los diabéticos después de los 25 años del diagnóstico.



La buena noticia es que todos estos problemas se pueden prevenir, evitar o retrasar con un buen control de la diabetes (mantener cifras de presión arterial, glucosa y colesterol en sangre lo más próximo a lo normal)

Educación diabetológica



También es muy importante:

- No fumes jamás.
- Si eres obeso, pierde peso.
- Evita el alcohol y otras drogas.
- Evita el sedentarismo y realiza una actividad física.
- Mantén un buen control de la tensión arterial (130/80 mmHg).
- Mantén Buen control de colesterol y triglicéridos.
- Aliméntate con pocas grasas procedentes de animales.
- Para evitar otras complicaciones vacúnate contra la gripe.

Es necesario mantener una buena relación con tu equipo sanitario, sigue sus consejos, acude regularmente a las visitas que te indiquen y comunícales cualquier alteración o pérdida de visión, dolor en el pecho o dificultad para respirar, hinchazón o anomalías de los pies. Posiblemente tendrás que tomar bastantes pastillas cada día si quieres controlar la glucemia, la presión arterial, el colesterol y que tu vida no tenga más riesgo.

Necesitas esos medicamentos.
No los dejes.