¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar altos niveles de azúcar en sangre.

Se origina porque el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente.

La Insulina es una hormona necesaria para transformar el azúcar de los alimentos en la energía que necesitamos para realizar las actividades de nuestra vida diaria. Es producida por el páncreas, que es un órgano que se encuentra ubicado en la región izquierda del abdomen.

Después de comer, algunos alimentos se transforman en glucosa (azúcar).

La glucosa es transportada por la sangre hasta las células del cuerpo, donde la insulina le “abre la puerta” como una llave en la cerradura para que ingrese a las mismas y cumpla la función de darnos energía.

Cuando la cantidad de insulina no es suficiente, la puerta no se abre y no ingresa glucosa a las células por lo que permanece en la sangre y genera la hiperglucemia o glucemia elevada.

Hay varios tipos de Diabetes

Diabetes Mellitus Tipo 1: normalmente se presenta en la infancia pero puede aparecer a cualquier edad. El páncreas deja de producir insulina y se origina por una afección autoinmune, o sea, el sistema inmunológico o defensas del organismo confunde las células que producen insulina (células beta del páncreas) con células extrañas, las ataca y destruye.

Diabetes Mellitus tipo 2: es el tipo de diabetes más común, principalmente en adultos con sobrepeso, de mayor edad, sedentarios, con antecedentes en la familia de diabetes y ahora en niños con obesidad. El organismo no produce la cantidad suficiente de insulina o esta no actúa en forma adecuada o una combinación de ambas.

Diabetes gestacional: se manifiesta en mujeres embarazadas, más frecuentemente en obesas, con antecedentes familiares de diabetes y por lo general desaparece posterior al parto. Si no se detecta y controla puede producir alteraciones en el feto,como macrosomia o un bebe con mucho peso, problemas durante y después del parto. Muchas de las mujeres que han tenido diabetes gestacional desarrollan más tarde diabetes tipo 2. Es necesario un control a las 6 (seis) semanas posteriores al nacimiento para saber si realmente tengo diabetes tipo 2 o no.

Otros tipos de diabetes: como en enfermedades del páncreas, etc.

El diagnostico de diabetes se realiza con dos pruebas de glucemia (azúcar) en sangre en ayunas o una prueba oral de sobrecarga a la glucosa (PTOG)

Si la glucemia es igual o mayor a 126 mg/dl en ayunas en 2 oportunidades o si es igual o mayor a 200 mg/dl a los 120 minutos en la PTOG usted tiene el diagnostico de diabetes.

Algunos de los siguientes síntomas pueden estar presentes:

Mucha sed

Orinar en exceso

Cansancio, fatiga.

Visión borrosa.

Hambre excesivo

Pérdida de peso sin una causa aparente.

Dolor de estómago, náuseas o vómitos.

Complicaciones

Los niveles elevados de glucemia en forma permanente pueden causar problemas a largo plazo debido a que se dañan los pequeños vasos sanguíneos llamados complicaciones microvasculares así como los grandes vasos sanguíneos llamados complicaciones macrovasculares.

Complicaciones microvasculares:

RetinopatíaDiabética: es el daño en los ojos. Debe realizarse un fondo de ojos una vez al año.

Nefropatía diabética: es la afectación de los riñones. Los riñones filtran los desechos de la sangre; cuando no funcionan bien, se pueden acumular sustancias tóxicas.

NeuropatíaDiabética: se pueden afectarlos nervios de todo el cuerpo.

Complicaciones macrovasculares:

Arterias del corazón provocando infarto agudo de miocardio.

Arterias del cerebro causando accidentes cerebrovasculares o infartos cerebrales.

Arterias de las piernas con dolor al caminar o cambio de coloración de algunos de los dedos de los pies (gangrena).

Esto hace que sea muy importante mantener su diabetes en la mejor condición posible con niveles óptimos de azúcar en sangre.

Como realizar un buen control de su Diabetes?

Hemoglobina glicosilada: es un análisis de sangre que da un panorama global de sus niveles totales de glucemia en sangre de los últimos 3 meses. El valor aceptable debe ser menor de 7% para evitar las complicaciones crónicas de la diabetes. Si el valor es superior significa que sus glucemias permanecieron elevadas durante ese periodo de tiempo.

Su médico debe solicitarle una hemoglobina glicosilada cada 3 meses.

Tensión Arterial: los valores ideales deben ser menores a 130/80 mmHg. Si es mayor hace que su corazón trabaje más de lo debido.

Colesterol LDL: o colesterol “malo” debe ser menor 100 mg/dl. Este se acumula en las arterias y las obstruye.

Es importante que deje el hábito de fumar, contribuye a la progresión de las complicaciones crónicas de la diabetes.

En cuanto al tratamiento de la diabetes…

Consiste en 5 pilares fundamentales que ninguno de ellos debe faltar…

Plan Alimentario:lo óptimo es que sea proporcionado por licenciados en nutrición, estos recomiendan:

Mantener una dieta variada y saludable

Buscar el equilibrio entre las calorías que ingiere y la actividad fisica.

Incorporar cereales integrales, verduras, frutas, lácteos descremados, etc.

Limitar ingesta de grasas saturadas, trans, sal y azucares añadidos.

Actividad física:debe ser regular, de moderada intensidad y aeróbica. A continuación encontrara algunas ideas para comenzar:

Camine enérgicamente

Suba por las escaleras

Nade o realice gimnasia en el agua

Practique algún tipo de baile o deporte.

Medicamentos: todos ayudan a bajar los niveles de glucemia, pero cada tipo de tratamiento funciona de manera diferente. Dependiendo de cada caso, existen comprimidos o inyectables como la insulina.

Educación: concurra cada vez que pueda a las charlas educativas de su hospital o ciudad.

Monitoreo de glucemia o automonitoreo: depende el tipo de tratamiento, por ejemplo con insulina debe ser realizado con mayor frecuencia en el día, no siendo necesario con comprimidos.

RECUERDE QUE USTED ES EL PRINCIPAL PROTAGONISTA EN EL CONTROL DE SU DIABETES.

Dra. Marina LE ROUX , servicio de diabetología hospital de Córdoba, Argentina