

La epidemia del siglo XXI

La diabetes es una enfermedad que afecta al metabolismo y se caracteriza por provocar niveles altos de glucosa en sangre (hiperglucemia). En España, afecta a cerca del 14% de la población, de la que el 6% aún están sin diagnosticar.

La hiperglucemia crónica provoca **daños en órganos, sobre todo en riñones, ojos y nervios, y en el sistema cardiovascular. Por eso es importante su diagnóstico precoz y tratamiento.**

Los principales tipos de diabetes son:

Diabetes mellitus tipo 1: aparece principalmente en **niños y jóvenes**. Se caracteriza por escasez o ausencia de una hormona denominada insulina. Su tratamiento consiste en aportar insulina al organismo. Por lo general tiene una aparición brusca. Las señales de alarma son, entre otras, tener mucha **sed**, **orinar** mucho, tener **hambre** continuamente y **pérdida de peso**. Se debe acudir al médico si aparecen.

Diabetes mellitus tipo 2: supone el **90% de los casos**, aparece principalmente en adultos. Se caracteriza porque el organismo no produce la suficiente insulina y/o no puede utilizar adecuadamente la insulina de la que dispone. No suele diagnosticarse hasta que surge una complicación o se detecta una hiperglucemia. Su tratamiento se basa en **hábitos de vida saludables** (dieta y ejercicio) en combinación con **antidiabéticos orales y, en algunos casos, con insulina inyectable**.



Recomendaciones

- 1. Practique ejercicio regularmente.** Ello le ayudará a controlar los niveles de glucosa en sangre, perder peso y a controlar la tensión arterial.
- 2. Mantenga una correcta alimentación** para controlar los niveles de glucosa y lípidos en sangre.
- 3.** La diabetes se asocia al sobrepeso y a la obesidad, y ambas son un factor de riesgo independiente por lo que es aconsejable **mantener un peso adecuado**.
- 4. Evite fumar**, es un factor de riesgo cardiovascular añadido a los propios de la diabetes.
- 5. Siga unos hábitos de vida saludables y tome de forma correcta la medicación** para controlar los niveles de glucosa en sangre.
- 6.** Si tiene una bajada anormal de los niveles de glucosa en sangre, **consume de 15 a 20 gramos de glucosa** o carbohidratos y repita a los 15 minutos si continúa la hipoglucemia. Es preferible tomar la glucosa en forma de geles o comprimidos, zumos o leche, ya que los azúcares simples (azucarillos) pueden provocar hiperglucemia de rebote.
- 7. Mida el nivel de glucosa con regularidad.** La frecuencia es distinta para cada paciente, por lo que se deben seguir las indicaciones del personal sanitario.
- 8. Realice chequeos de forma periódica.** Son esenciales para prevenir las complicaciones en distintos órganos, como ojos, riñón, sistema nervioso y sistema cardiovascular.
- 9.** Si está embarazada, **mantenga un buen control de los niveles de glucosa en sangre** para evitar la diabetes gestacional y sus consecuencias sobre el feto.

Preguntas frecuentes

¿Qué es la “hemoglobina glucosilada”?

Recibe este nombre la **unión de la hemoglobina y la glucosa**. Lo recomendable en el diabético es **no superar el 7%**, aunque se aconsejará un nivel más o menos estricto según la persona.

¿Voy a tener que hacer régimen toda la vida?

Junto con el ejercicio, **una alimentación saludable y equilibrada es la base del tratamiento** aunque ello no quiere decir que haya que seguir un régimen estricto de por vida o que haya alimentos que no puedas volver a probar. Es **recomendable el consumo de verduras y hortalizas**, y no cometer excesos en alimentos ricos en azúcares como pueden ser las bebidas refrescantes o los dulces.

¿Me voy a quedar ciego?

Para prevenir una posible ceguera consecuencia de la diabetes hay que **tener un buen control de los niveles de glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol**. Es conveniente **realizar exámenes oculares regularmente** y acudir al médico al primer síntoma de pérdida de visión u otra alteración oftálmica.

¿La diabetes puede afectar a mi salud sexual?

Existe la posibilidad de que la diabetes afecte a la salud sexual produciendo impotencia o disfunción eréctil. Esto se debe a que las arterias que irrigan los genitales pueden obstruirse. Mientras más cuide de su diabetes y sus niveles de glucosa en sangre menor es el riesgo de que esto ocurra.

Me han diagnosticado diabetes, ¿me tendré que pinchar?

En la diabetes tipo 2 la mayoría de los pacientes, al inicio de la enfermedad, sólo **hacen dieta y ejercicio**, aunque también pueden necesitar tomar fármacos orales (antidiabéticos orales). **El tratamiento con insulina se indicará en situaciones concretas** de mal control de la hiperglucemia.

¿Qué es el “pie diabético”?

Es la **aparición de lesiones en los pies que pueden evolucionar a ulceraciones e infecciones**, y que pueden llegar en casos graves a la gangrena e incluso a la amputación. **Es muy importante cuidarlos bien**, esto incluye una buena higiene, hidratación de la piel, elegir un calzado adecuado, observarse los pies para detectar cualquier herida o lesión y tratarla antes de que evolucione.

Me acatarro más y durante más tiempo, ¿Puede ser por la diabetes?

Sí. **Las personas con diabetes presentan más infecciones** que la población general, sobre todo respiratorio, urinario, de tejidos blandos y enfermedad periodontal. La hiperglucemia produce una peor respuesta inmunitaria, y a su vez las infecciones pueden producir descompensación de la diabetes.