



CONCIENCIACIÓN SOBRE LA DIABETES

TIPOS, RIESGOS Y CONTROL

Actualmente se estima que uno de cada 11 adultos (415 millones de personas) tienen diabetes, aunque se cree que aproximadamente el 46% de las personas con diabetes están sin diagnosticar.

Para 2040 se espera que más de 640 millones de adultos en el mundo vivan con la enfermedad.

Las causas son complejas, pero su aumento se debe principalmente a un rápido crecimiento de los niveles globales de obesidad e inactividad física. Las personas con diabetes necesitan manejar su enfermedad para permanecer sanas.

Aunque no existe una cura, algunas formas de diabetes pueden tratarse y evitar sus consecuencias o retrasarlas con dieta, actividad física, medicación, revisiones periódicas y tratamientos para las complicaciones.

Este mes profundizamos en la diabetes, señalando sus síntomas, riesgos, diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede usar eficazmente la insulina que produce.

Cuando funciona correctamente, nuestro cuerpo descompone los azúcares e hidratos de carbono en glucosa, una fuente de energía necesaria para las células. La glucosa se desplaza por el torrente sanguíneo a las células del cuerpo, donde puede usarse para producir energía para las actividades diarias. Para producir energía a partir de la glucosa nuestro cuerpo necesita insulina, una hormona producida en el páncreas que regula la cantidad de azúcar en la sangre.

Cuando la cantidad de glucosa en la sangre supera cierto nivel, el páncreas segrega más insulina para llevar más glucosa a las células, haciendo que los niveles de glucosa en la sangre bajen. Para evitar que los niveles de glucosa en la sangre bajen demasiado, el cuerpo libera glucosa de las reservas del hígado.

La diabetes ocurre en estos casos:

- El páncreas no produce insulina
- El páncreas produce muy poca insulina
- El cuerpo no responde adecuadamente a la insulina

Cuando las células del cuerpo no pueden asimilar la insulina, ésta se acumula en el torrente sanguíneo. La hiperglucemia, o exceso de azúcar en la sangre, es un efecto común de la diabetes incontrolada y con el tiempo puede dañar muchos de los vasos sanguíneos en los riñones, corazón, ojos o sistema nervioso. Si no se trata, la diabetes puede causar cardiopatía, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, ceguera y daños en los nervios de los pies.

Hay tres tipos principales de diabetes:

Diabetes tipo 1, que se caracteriza por la ausencia de la producción de insulina

Diabetes tipo 2, que resulta en un uso ineficaz de la insulina por parte del cuerpo

Diabetes gestacional, que afecta a las mujeres durante el embarazo



¿SABÍA QUE...?

El número de personas con diabetes ha aumentado de 108 millones en 1980 a 415 millones actualmente.

Diabetes tipo 1

Las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina y deben ponerse inyecciones de insulina diariamente para controlar el azúcar en su sangre. Se desconoce la causa de la diabetes tipo 1 y no existe una cura para esta forma de la enfermedad.

La diabetes tipo 1 a veces se conoce como «diabetes juvenil» ya que este tipo de diabetes se manifiesta normalmente en personas menores de 20 años, aunque puede ocurrir a cualquier edad.



¿SABÍA QUE...?

La prevalencia de la diabetes aumenta más rápidamente en los países con niveles de ingresos medios y bajos.

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 1

Historial familiar

Tener un pariente con diabetes tipo 1 es un factor de alto riesgo. Si tiene un pariente próximo con diabetes tipo 1 y usted aún no se ha hecho ninguna revisión, es importante que hable con el médico para hacerse una prueba. Un sencillo análisis de sangre puede diagnosticar la diabetes tipo 1.

Enfermedades del páncreas

Las enfermedades pancreáticas pueden mermar la capacidad de producir insulina.

Genética

La presencia de ciertos genes indica un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 1.

Edad

Aunque la diabetes tipo 1 puede aparecer a cualquier edad, suele manifestarse más en dos franjas notables. La primera franja es entre los 4 y los 7 años de edad, y la segunda entre los 10 y los 14 años.

TRATAMIENTO DE LA DIABETES TIPO 1

El tratamiento de la diabetes tipo 1 contempla lo siguiente:

- Administración de insulina
- Equilibrar el consumo de carbohidratos, grasas y proteínas
- Controlar regularmente los niveles de azúcar en la sangre
- Consumir alimentos saludables
- Hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable

El tratamiento de la diabetes tipo 1 implica administrarse insulina, que necesita inyectarse por vía subcutánea en el tejido graso. Los métodos de aplicación de la insulina incluyen lo siguiente:

- Jeringuillas
- Plumos de insulina: cartuchos precargados con aguja
- Inyectores jet: rocían insulina a través de la piel mediante aire comprimido

Si usted o su hijo sufren de diabetes tipo 1, consulte regularmente con el médico sobre planes de tratamiento y la evolución de la enfermedad.

El objetivo del tratamiento de la diabetes tipo 1 es mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más próximos posible a los normales para retrasar o prevenir complicaciones.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DEBIDO A LA DIABETES TIPO 1

Tener diabetes tipo 1 requiere cambios significativos en el estilo de vida:

Comprobar frecuentemente los niveles de azúcar en la sangre

Planificar cuidadosamente las comidas

Hacer ejercicio a diario

Tomar insulina y otros medicamentos necesarios

Las personas con diabetes tipo 1 pueden tener vidas activas y largas si controlan cuidadosamente su glucosa, hacen los cambios necesarios en el estilo de vida y siguen el plan de tratamiento.

Síntomas de la diabetes tipo 1

Los síntomas de la diabetes tipo 1 a menudo aparecen de repente y pueden ser graves. Pueden incluir lo siguiente:

- Aumento de la sed
- Excesiva eliminación de orina
- Aumento del apetito (especialmente después de comer)
- Sequedad de boca
- Orinar frecuentemente
- Pérdida de peso sin razón aparente (a pesar de comer y tener apetito)
- Fatiga
- Visión borrosa o cambios en la vista
- Respiración pesada

Consulte con el médico si nota alguna de estas señales o síntomas en usted o sus hijos.



¿SABÍA QUE...?

La diabetes es una de las principales causas de ceguera, fallo renal, infarto, accidente cerebrovascular y amputación de miembros inferiores.

DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 es mucho más común que la del tipo 1, constituyendo aproximadamente el 90% de toda la diabetes en el mundo, y es en gran medida el resultado del exceso de peso en el cuerpo y la falta de actividad física.

Al contrario que las personas con diabetes tipo 1, los enfermos de diabetes tipo 2 producen insulina. Sin embargo, la insulina que secreta su páncreas no es suficiente o el cuerpo es resistente a ella. Cuando no hay suficiente insulina o la insulina no se usa adecuadamente, la glucosa no puede llegar a las células del cuerpo.

La diabetes tipo 2 normalmente se da en personas mayores de 40 años con sobrepeso, pero puede darse en personas sin sobrepeso. A veces conocida como «diabetes adulta», hasta hace poco este tipo de diabetes se veía únicamente en adultos pero ahora se da también cada vez más frecuentemente en niños.

Aunque en muchos casos la diabetes tipo 2 se puede prevenir, sigue siendo la causa predominante de complicaciones relacionadas con la diabetes como ceguera, amputaciones no traumáticas y fallo renal crónico que requiere diálisis.

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

Obesidad y sobrepeso

La obesidad es el principal riesgo para la diabetes tipo 2. Las personas obesas presentan resistencia a la insulina, por lo que el páncreas tiene que esforzarse más para producir más insulina e intentar mantener los niveles de azúcar en la sangre en la franja normal.

Distribución de la grasa

Si el cuerpo acumula la grasa mayoritariamente en la zona del abdomen, el riesgo de diabetes tipo 2 es mayor que si la acumula en otras zonas.

Inactividad física

Las personas que son físicamente inactivas están en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La actividad física ayuda a controlar el peso, transforma la glucosa en energía y hace a las células más sensibles a la insulina.

Historial familiar

El riesgo aumenta si un hermano u otro pariente tienen diabetes tipo 2.

Etnia

Las personas de origen surasiático, afrocaribeño o de Oriente Medio tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Edad

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad, especialmente después de los 45 años.

Prediabetes

A veces, los médicos pueden detectar la probabilidad de la diabetes tipo 2 antes de que ocurra. La prediabetes se da cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no tan altos como para diagnosticar diabetes. Si no se trata, la prediabetes avanza progresivamente hasta la diabetes tipo 2.

Síndrome de ovario poliquístico

Ésta es una enfermedad común en mujeres caracterizada por periodos menstruales irregulares, crecimiento excesivo de vello y obesidad. Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico están en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Síntomas de la diabetes tipo 2

Los síntomas de la diabetes tipo 2 pueden ser similares a los de la diabetes tipo 1, pero a menudo son menos visibles. Como resultado, la enfermedad puede diagnosticarse varios años tarde, una vez que surgen las complicaciones.

Los posibles síntomas incluyen lo siguiente:

- Aumento de la sed
- Excesiva eliminación de orina
- Aumento del apetito (especialmente después de comer)
- Sequedad de boca
- Pérdida de peso sin razón aparente
- Fatiga
- Visión borrosa
- Dolores de cabeza
- Candidiasis
- Cicatrización lenta
- Mareos u hormigueo en las manos y los pies

Si experimenta alguno de estos síntomas, hable con el médico sobre pruebas y medidas preventivas para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



¿SABÍA QUE...?

Casi la mitad de las muertes atribuibles a un alto nivel de glucosa en la sangre se dan antes de los 70 años de edad. La Organización Mundial de la Salud estima que la diabetes será la séptima causa de muerte en 2030.

TRATAMIENTO DE LA DIABETES TIPO 2

El tratamiento de la diabetes tipo 2 requiere comprobar diariamente los niveles de azúcar en la sangre. Para algunas personas con diabetes tipo 2, la dieta y el ejercicio son suficientes para mantener la enfermedad bajo control. Sin embargo, otras personas requieren medicación, lo que puede incluir insulina y medicamentos orales.

Crear y mantener un programa de gestión del peso, nutrición y ejercicio, supervisado por el médico, es clave para manejar la diabetes tipo 2. Prestando atención a las comidas y sus horarios, se pueden evitar o reducir los cambios bruscos en los niveles de azúcar en la sangre.

Si usted tiene diabetes tipo 2 es importante que hable con el médico regularmente, atajar las complicaciones prematuramente permite la intervención, educación y derivación a un especialista si es necesario.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DEBIDO A LA DIABETES TIPO 2

En muchos casos la diabetes tipo 2 y sus efectos colaterales se pueden prevenir o retrasar adoptando algunos cambios sencillos en el estilo de vida.

Para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones, debería considerar lo siguiente:

Conseguir y mantener un peso saludable

Ser físicamente activo

Tener una dieta saludable, evitando el azúcar y las grasas saturadas

No fumar

DIABETES GESTACIONAL

La diabetes gestacional es un alto nivel de azúcar en la sangre que se desarrolla durante el embarazo, cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina para la demanda adicional, y normalmente desaparece después del parto.

Aunque puede darse en cualquier fase del embarazo, normalmente se manifiesta entre las semanas 24 y 28. El diagnóstico se realiza normalmente con una revisión prenatal, más que por la presencia de síntomas.

Si no se trata, la diabetes gestacional aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo y en el parto, tanto para la madre como para el niño nonato.

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES GESTACIONAL

Obesidad

Tener sobrepeso u obesidad antes del embarazo puede conducir a la diabetes gestacional.

Historial previo

Si una mujer ha tenido diabetes gestacional durante embarazos previos, tiene más probabilidades de volver a tenerla.

Historial familiar

Las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional si una hermana o pariente la han tenido.

Edad

El riesgo de diabetes gestacional aumenta con la edad.

Etnia

Las mujeres de origen surasiático, afrocaribeño o de Oriente Medio tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional.

Cómo puede afectar la diabetes gestacional al niño nonato

Los altos niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo pueden causar problemas al bebé:

- Nacimiento prematuro
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2 posteriormente
- Demasiado peso, aumento del riesgo de lesiones durante el parto
- Tener un nivel bajo de glucosa (hipoglucemia) al nacer
- Dificultades respiratorias

Cómo puede afectar la diabetes gestacional a la madre

Preeclampsia: Las mujeres con diabetes gestacional tienen mayores probabilidades de desarrollar preeclampsia, una enfermedad que puede surgir durante el embarazo, por la que las mujeres tienen una alta tensión arterial y demasiada presencia de proteína en su orina.

La preeclampsia puede causar serios problemas a las mujeres embarazadas y al niño nonato. La única cura para la preeclampsia es dar a luz.

Cesárea: La diabetes gestacional puede aumentar las probabilidades de una mujer de necesitar una cesárea porque el bebé se ha desarrollado demasiado.

Diabetes tipo 2: Las mujeres que han tenido diabetes gestacional durante el embarazo tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 posteriormente.

TRATAMIENTO PARA LA DIABETES GESTACIONAL

La salud y seguridad tanto de la madre como del niño nonato pueden manejarse durante el embarazo tomando medidas para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

El tratamiento para la diabetes gestacional incluye lo siguiente:

- Planificación de las comidas
- Actividad física adecuada a diario
- Controlar el aumento de peso durante el embarazo
- Insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre si es necesaria

Normalmente, los niveles de azúcar en la sangre de las mujeres con diabetes gestacional vuelven a la normalidad en unas seis semanas después del parto.

COMPLICACIONES DE LA DIABETES

El desarrollo de complicaciones en la diabetes depende del tiempo durante el que una persona ha padecido la enfermedad y de cómo se ha manejado ésta.

Con el tiempo, las complicaciones de la diabetes pueden ser incapacitantes o incluso poner en peligro la vida. Las posibles complicaciones incluyen lo siguiente:

Enfermedades cardiovasculares

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir cardiopatía o accidente cerebrovascular. La diabetes aumenta el riesgo de varios problemas cardiovasculares, incluyendo enfermedad coronaria, dolor en el pecho, infarto y estrechamiento de las arterias.

Daño nervioso

La diabetes puede dañar los capilares que nutren los nervios, causando entumecimiento, hormigueo, dolor o pérdida de sensibilidad en manos, brazos, pies y piernas.

Daño renal

La diabetes puede dañar el sistema de filtrado de los riñones, lo que puede conducir a fallo renal o enfermedad renal terminal irreversible, necesitando diálisis o un trasplante de riñón.

Daño ocular

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de la retina, llevando potencialmente a la ceguera. También aumenta el riesgo de otras enfermedades oculares como cataratas o glaucoma.

Daño en los pies

La diabetes puede resultar en un insuficiente riego sanguíneo en los pies, aumentando el riesgo de varias complicaciones en esta zona.

Enfermedades de la piel

Las personas con diabetes pueden ser más susceptibles a los problemas dermatológicos relacionados con bacterias y hongos.

Pérdida auditiva

Los problemas auditivos son más comunes en las personas con diabetes.

Si tiene diabetes y está preocupado sobre alguna de estas complicaciones consulte con el médico.



¿SABÍA QUE...?

1 de cada 7 nacimientos están afectados por diabetes gestacional.

Recuerde que mantener los niveles de glucosa en la sangre bajo control ayuda a prevenir o retrasar las complicaciones.



¿SABÍA QUE...?

Una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso normal y evitar el tabaco son formas de prevenir o retrasar la manifestación de la diabetes tipo 2.

PREVENIR LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES

Con la aplicación de simples medidas en el estilo de vida se ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la aparición de algunas formas de diabetes y las complicaciones asociadas.

Ser físicamente activo



El ejercicio es crucial para la prevención de las complicaciones diabéticas y es un elemento esencial en un plan de tratamiento de la diabetes, independientemente del tipo de diabetes.

El ejercicio puede mejorar el uso que el cuerpo hace de la insulina, puede mejorar la circulación y bajar los niveles de azúcar en la sangre. Hable con el médico sobre la creación de un plan de ejercicio y siempre consulte antes de empezar.

Propóngase estar activo al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer parte del trayecto al trabajo caminando, corriendo o en bicicleta
- Tome siempre las escaleras o suba las escaleras mecánicas a pie
- Realice alguna actividad a la hora de la comida, intente caminar o correr con algún compañero
- Reserve algo de tiempo por la tarde para el ejercicio, es beneficioso para el cuerpo y la mente

Seguir una dieta saludable y equilibrada



Una dieta saludable y equilibrada es vital para que las personas con diabetes mantengan sus niveles de glucosa en rangos normales.

Hable con el médico sobre la creación de un plan de comidas que describa los tipos de alimentos que debe tomar y los horarios más adecuados.

Para las personas con diabetes tipo 1, el horario de administración de la insulina depende de la actividad y la dieta. Cuándo y cuánto comen es tan importante como qué comen.

Evitar el tabaco



Si fuma, déjelo hoy. Fumar cigarrillos daña prácticamente todos los órganos del cuerpo, causa numerosas enfermedades y reduce la salud de los fumadores en general.

Los fumadores con diabetes tienen niveles de azúcar más altos, lo que hace a la enfermedad más difícil de controlar y los pone en mayor peligro de desarrollar complicaciones como ceguera, daño nervioso, fallo renal y problemas cardíacos. Hable con el médico o un grupo para dejar de fumar para pedir consejo y ayuda para dejarlo.

Controlar la tensión arterial



La tensión arterial alta puede resultar en complicaciones como retinopatía diabética y enfermedad renal. Muchas de las medidas que los diabéticos toman para controlar su enfermedad también les ayudarán a controlar su tensión arterial, como lo siguiente:

- Controlar los niveles de azúcar en la sangre
- Dejar de fumar
- Comer alimentos saludables
- Hacer ejercicio a diario
- Mantener un peso saludable
- Limitar el consumo de sal



¿SABÍA QUE...?

Europa tiene la mayor prevalencia de niños con diabetes tipo 1.



Manejar la diabetes es un reto constante. Es esencial controlar los niveles de azúcar en la sangre, elegir alimentos saludables, mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente, además de tomar la medicación prescrita.

Es responsabilidad de cada persona controlar su diabetes. Hable con el médico sobre la mejor manera de cuidar de su diabetes y sobre un plan de tratamiento que le ayude a mantenerse sano.

AWP Health & Life SA es una sociedad anónima sujeta a la reglamentación francesa de los servicios de seguro ("Code des Assurances") y actúa a través de su sucursal irlandesa. AWP Health & Life SA está registrada en Francia con el número: 401 154 679 RCS Bobigny. La sucursal irlandesa está inscrita en el registro oficial de empresas de Irlanda con el número 907619, en la dirección 15 Joyce Way, Park West Business Campus, Nangor Road, Dublín 12, Irlanda. Allianz Partners es un nombre comercial registrado por AWP Health & Life SA.