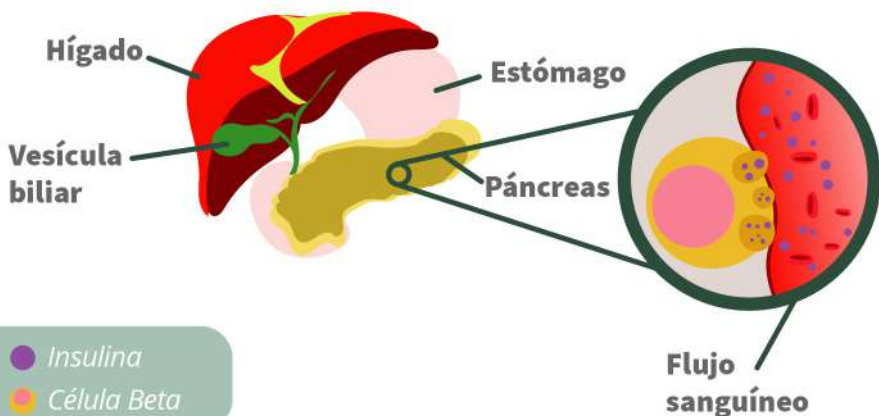


Generalidades de la Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica del metabolismo, que no se puede curar, pero sí controlar. Consiste en la deficiente producción de insulina, en su acción o ambas, generando aumento de los niveles de azúcar en la sangre.

¿Por qué se produce?

Esta ocurre cuando el páncreas, que normalmente produce una hormona llamada **insulina**, **deja de producirla o la produce, pero esta no es capaz de actuar en las células** (hígado, músculo, grasa) del resto del cuerpo para guardar el azúcar (glucosa). Por lo tanto, la glicemia se eleva y los síntomas aparecen.



¿Qué es la glucosa?

Es el tipo azúcar que el cuerpo utiliza como **fuentes de energía necesaria para los movimientos y funciones.**

¿De dónde proviene?

La glucosa se puede obtener principalmente **de los alimentos que contienen carbohidratos (azúcares y almidones)**. Cuando ingresan al cuerpo, los alimentos son digeridos en nutrientes (como glucosa), y pasan a las vías sanguíneas, que los transportan hacia todo el organismo.



La glucosa que no se utiliza como fuente de energía se convierte en una reserva de combustible que se usará durante actividad física o cuando el organismo permanezca sin recibir alimentos por un largo período (la noche). Sin embargo, **la glucosa no puede ingresar a la mayoría de las células sin la ayuda de la insulina.**

¿Qué es la insulina?

Es una hormona encargada de permitir el ingreso de glucosa desde la sangre a las células. **Cuando la cantidad de insulina no es suficiente, la glucosa no puede ingresar a las células, se acumula en la sangre y líquido intersticial.**

Existen 4 tipos de diabetes

y se clasifican dependiendo de la causa:

Diabetes tipo 1

El cuerpo no puede producir insulina, por lo que las células se quedan sin energía y el nivel de glucemia en la sangre se eleva. El tratamiento adecuado es la aplicación de insulina.

Diabetes tipo 2

Es causada por una defectuosa producción de insulina. Los pacientes con diabetes tipo 2 **no toleran su propia insulina**, por ende las células no abren sus puertas, quedando sin energía y elevando el nivel de glucemia. Generalmente, no requieren insulina para su manejo, sino medicamentos orales.

Gestacional:

Es aquella que se desencadena y se diagnostica durante el embarazo y mejora después del parto.

Otras:

Debidas a causas como: medicamentos, enfermedades y trastornos genéticos, entre otras.

Factores de riesgo:

- Edad mayor de 45 años.
- Antecedente de diabetes en la familia.
- Sobrepeso u obesidad
- Historia de enfermedades del corazón.
- Historia de diabetes gestacional.
- Los lípidos alterados.





Piense en diabetes si presenta:

- Pérdida de peso.
- Sed excesiva (polidipsia).
- Falta de energía.
- Visión borrosa.
- Necesidad de orinar con frecuencia (poliuria).



¿Cómo se diagnostica?

- Glicemia o azúcar en ayunas mayor a 126mg/dl.
- Hemoglobina glicosilada superior al 6,5%.
- Glicemia después de 2 horas, con carga de azúcar mayor a 200mg/dl.

Tratamiento

- Depende del tipo de diabetes u otras enfermedades asociadas, se define el tratamiento adecuado.
- Independiente del tipo de diabetes, **todas las personas deben realizar cambios en sus hábitos alimenticios y realizar actividad física** mínimo 3 veces por semana, durante 50 minutos.

Si el paciente conoce su enfermedad, logrará un control adecuado de esta, obteniendo mejor calidad de vida. Así mismo, será capaz de detectar cualquier cambio para evitar complicaciones.

Síguenos en:



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili

Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2)331 90 90 EXT. 7401 - 7405