

## Lo que usted debe conocer sobre la diabetes y su tratamiento

### ¿Qué es la Diabetes Mellitus?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica producida por una alteración del metabolismo (conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo) y caracterizada por un aumento de la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre.

La diabetes afecta entre el 5 y el 10% de la población general. Debe tenerse en cuenta que se estima que por cada paciente diabético conocido existe otro no diagnosticado. Su frecuencia aumenta significativamente con la edad y también con el exceso de peso y la vida sedentaria, por estos motivos se espera un importante aumento del número de diabéticos en los próximos años.

### ¿Qué tipos de diabetes existen?

- **Diabetes tipo 1:** Se presenta cuando el páncreas no produce insulina, como resultado de la destrucción de sus células que la producen. Es más frecuente en personas por debajo de los 30 años.
- **Diabetes tipo 2:** Es más común y se presenta generalmente en personas mayores de 40 años. Este tipo de diabetes se caracteriza por la resistencia a la insulina y cada vez aparece en personas más jóvenes.
- **Diabetes Gestacional:** Es la diabetes cuyo inicio se reconoce durante el embarazo. Las mujeres que la padecen deben ser estudiadas después del parto ya que la diabetes puede o no mantenerse después.

### ¿Cuáles son los síntomas de la Diabetes?

En la forma más común, que es la tipo 2, los síntomas pueden ser escasos o poco llamativos, entre ellos están:

- Sed excesiva.
- Aumento de la frecuencia y cantidad de orina.
- Aumento del apetito.
- Picazón en los genitales.
- Infecciones a repetición.
- Enfermedades cardiovasculares asociadas.
- Visión borrosa.

## ¿Cómo se trata la Diabetes?

El tratamiento de la diabetes se sustenta en seis pilares básicos:

1. **Plan de alimentación:** Debe ser un plan individualizado basado en las necesidades de cada persona, sus preferencias, su situación laboral y debe contemplar objetivos relacionados con alcanzar un peso adecuado y mantenerlo a través del tiempo.
2. **Plan de actividad física:** Lo ideal es realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física y preferiblemente actividades aeróbicas, tales como caminar rápido, andar en bicicleta, nadar.
3. **Medicación:** Lo importante es que usted cumpla con lo que su médico le indique.
4. **Hábitos saludables:**
  - a. **NO FUMAR.** El tabaco es un importante factor de riesgo cardiovascular en todas las personas, pero el aumento de riesgo que origina en los diabéticos es mucho mayor.
  - b. Es aconsejable desarrollar hábitos que permitan una vida regular y ordenada, con horarios de comidas y de sueño regulares, además con horarios establecidos para la actividad física.
  - c. Debe realizarse diariamente los cuidados e higiene de los pies del diabético y de la piel en general.
5. **Plan de autocontrol:** Todo paciente diabético debe ser instruido en las técnicas básicas del autocontrol de su enfermedad y en el aprendizaje de las acciones que debe realizar con el fin de alcanzar el mayor grado de independencia que pueda.
6. **Controles médicos periódicos:** Una parte fundamental del tratamiento de la diabetes es la relacionada con los controles médicos periódicos, no solo en relación con las pruebas de laboratorio que permitan afirmar o modificar el resto del tratamiento, sino las relacionadas con la detección precoz de complicaciones de la enfermedad.

## ¿Cuáles son los medicamentos que se emplean para controlar la Diabetes Mellitus?

Los podemos dividir, básicamente, en dos grandes grupos: La insulina y las pastillas para el tratamiento de la diabetes.

La insulina es una hormona que en los pacientes diabéticos no se produce del todo o bien, la que se produce no es suficiente o no se aprovecha en los tejidos adecuadamente. Por lo tanto, en los pacientes diabéticos que lo requieran, se les indica la insulina y ésta se administra por medio de inyecciones.

También se cuenta con otros medicamentos para el control entre ellos la Glibenclamida y la Metformina, ambas son pastillas usadas para reducir el azúcar en la sangre, pero no son pastillas de insulina. Las pastillas para el tratamiento de la diabetes reducen los niveles de azúcar en la sangre.

**¿Qué debe conocer y revisar de sus medicamentos?**

- ✓ Nombre y fuerza del medicamento. Eje. Insulina NPH 100 U/MI.
- ✓ El horario en que debe tomar o aplicar los medicamentos.
- ✓ ¿Cómo debe tomarlos o aplicarlos? (en ayunas, con comida, con agua, con leche)
- ✓ Posibles efectos secundarios y qué hacer si se presentan.

Un mal control del azúcar produce complicaciones tales como: cardiopatías, amputaciones, insuficiencia renal, retinopatías, pie diabéticos, daños en los nervios periféricos e hipertensión.

Como concejo final, ante cualquier duda, siempre consulte a su médico de cabecera, de empresa o de su Ebais, para que este le pueda orientar y ayudar.