

La diabetes: ¿qué es?

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera cómo el organismo aprovecha la comida para crear energía. Debido a que las células del organismo no aprovechan la comida debidamente, la concentración de glucosa (o sea azúcar) en la sangre se eleva a un nivel alto. El nivel de azúcar en la sangre se eleva ya sea porque el cuerpo carece de insulina o porque no puede aprovechar la insulina que produce. La insulina es una hormona que le ayuda a la glucosa a ingresar en las células para allí crear energía. La diabetes se diagnostica cuando el nivel de glucosa en la sangre, en ayunas, está por encima de 126 mg/dl. El nivel se mide por lo menos dos veces. Hay tres tipos de diabetes:

La diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 por lo general se da en los niños y en los adultos jóvenes. Siempre requiere un tratamiento con insulina. Es importante ceñirse a una dieta saludable con cantidades controladas de carbohidratos (o sea almidones y azúcares). Al hacer ejercicio con constancia se puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y de sufrir otras complicaciones.



Los síntomas de la diabetes tipo 1 incluyen: perder peso repentinamente, sentir sed y hambre en exceso, orinar con frecuencia, sentir náuseas, vomitar, retraso en el desarrollo corporal y falta de energía. Si no se somete a tratamiento para la diabetes tipo 1, puede suscitarse un mal llamado cetosis. La cetosis puede causar coma e incluso podría ocasionar la muerte.

La diabetes tipo 2



La diabetes tipo 2 generalmente se da en adultos mayores, aunque ahora se está viendo más y más en niños y adolescentes. Las personas con diabetes tipo 2 a menudo están excedidas de peso y están en mal estado físico. El cuerpo no produce suficiente insulina para mantener bajo control el nivel de azúcar en la sangre. El primer tratamiento que se le receta es una dieta para controlar el peso y un programa de ejercicio, pero si estos no bastan, es posible que la persona también tenga que tomar medicamentos.

Hay varios tipos de pastillas para la diabetes. Si éstas no surten el efecto deseado, podrían ser necesarias las inyecciones de insulina. El médico le recetará los medicamentos que más le convengan a la persona con diabetes.

Los síntomas de la diabetes tipo 2 por lo general no son evidentes. De hecho, varían desde el simple cansancio hasta tener síntomas parecidos a los de la diabetes tipo 1. Si en su familia hay diabetes, asegúrese de que el médico le haga una prueba del nivel de azúcar en la sangre una vez al año. La mejor manera de evitar problemas graves más adelante es diagnosticar la diabetes temprano.

La diabetes gestacional

La diabetes gestacional se da solamente durante el embarazo. Generalmente para controlarla basta un régimen de alimentación especial y ejercicio. Si hay necesidad de usar un medicamento, sólo se puede usar la insulina. Las pastillas para la diabetes podrían afectar al bebé. Se recomienda efectuar la prueba de glucosa alrededor de semana 26 del embarazo o antes si la mujer presenta mayor riesgo para sufrir diabetes gestacional.



Las mujeres con mayor riesgo incluyen aquellas que han tenido bebés grandes en un embarazo anterior, historia de diabetes gestacional, o historia de mortinato o aborto espontáneo. También presentan mayor riesgo las mujeres que están excedidas de peso o que tienen un legado de diabetes en la familia. También aumenta la propensión a la diabetes gestacional a medida que la mujer aumenta en años.

Después del parto, le repiten la prueba para la diabetes. La mayoría de las mujeres ya no tendrán diabetes. Sin embargo, el haber tenido diabetes gestacional aumenta considerablemente el riesgo de padecer diabetes tipo 2 más tarde en la vida. Las mujeres con exceso de peso e poco activas son quienes presentan la mayor probabilidad de tener diabetes más adelante.

¿Por qué preocuparse de la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave. De la misma manera como no se puede estar “un poco embarazada”, tampoco se puede tener “un poco de azúcar” en la sangre. El azúcar en la sangre causa problemas de salud muy graves. En el año 2002 en Estados Unidos, el total de los costos para atender a las personas con diabetes ascendió a los 132 mil millones de dólares.



- Entre las causas de muerte en Estados Unidos, la séptima es la diabetes.
- Las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales son de dos a cuatro veces más comunes entre quienes tienen diabetes.
- La diabetes es la causa principal de casos nuevos de ceguera en los adultos.
- La diabetes es la causa principal de la insuficiencia renal terminal.
- Más de la mitad de las amputaciones de los pies y las piernas se deben a la diabetes.
- El 30 % de las personas mayores de 19 años que tiene diabetes también sufren enfermedades gingivales (de las encías).
- Del 60 al 70 % de las personas con diabetes sufren algún daño en los nervios.

¡LOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE PUEDE PREVENIR O APLAZAR ESTOS PROBLEMAS!

El buen cuidado de la diabetes implica cambios permanentes en el estilo de vida. La diabetes no se puede curar, pero sí se puede manejar con un plan de alimentación saludable, con ejercicio, con medicamentos, con análisis de sangre frecuentes, y con el uso de un medidor de la glucosa sanguínea. Colaborando con un buen equipo médico (compuesto por un médico, dietista, enfermera, especialista en ejercicio, y hasta con un profesional especialista en salud mental) le puede ayudar facilitar estos cambios.

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de extensión en nutrición y salud
Publicación No. FDNS-E-11-7a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. La entidad se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.