

¿Qué es la diabetes?

La diabetes consiste en que la concentración de glucosa en la sangre (que algunas personas llaman el “azúcar de la sangre” o la “glucemia”) es demasiado alta. En la sangre siempre hay un poco de glucosa porque el organismo la utiliza como fuente de energía, pero si existe en exceso, es perjudicial para la salud.

¿A qué se debe la alta concentración de glucosa?

La glucosa proviene de los alimentos que usted come. Además, se fabrica en el hígado y los músculos. La sangre transporta la glucosa a todas las células del cuerpo. La insulina es una sustancia química (una hormona) producida por el páncreas. El páncreas libera insulina en la sangre. La insulina le ayuda a la glucosa de los alimentos a entrar a las células. Si el cuerpo no produce suficiente insulina o si la insulina no funciona adecuadamente, la glucosa no puede entrar en las células, sino que se queda en la sangre. Entonces la concentración de glucosa en la sangre (glucemia) se eleva demasiado, causando diabetes o pre-diabetes.

¿Qué es la pre-diabetes?

La pre-diabetes es una afección en la que las concentraciones de glucosa en la sangre son mayores de las normales pero no lo suficientemente altas para diagnosticar diabetes. Las personas pre-diabéticas corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y de padecer enfermedades del corazón y apoplejía. Por fortuna, si usted tiene pre-diabetes puede disminuir el riesgo de que le dé diabetes. Bajando un poco de peso y con actividad física moderada se puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 e incluso volver a tener concentraciones normales de glucosa.

¿Cuáles son los signos de la diabetes?

Los signos de la diabetes son:

- sentir mucha sed
- orinar con frecuencia
- sentirse muy hambriento o cansado
- perder peso sin habérselo propuesto
- tener heridas que sanan lentamente
- tener piel seca y sentir picazón
- perder la sensibilidad en los pies o sentir hormigueo en los mismos
- tener visión borrosa

Quizá usted haya experimentado uno o más de estos signos antes de averiguar que tenía diabetes. También es posible que no haya tenido signo alguno. Una prueba de sangre en la que se determinan las concentraciones de glucosa en la sangre mostrará si usted tiene pre-diabetes o diabetes.

¿Qué clase de diabetes tiene usted?

La diabetes puede presentarse a cualquier edad. Hay tres clases principales de diabetes. **La diabetes tipo 1**, llamada antes diabetes juvenil o insulino dependiente, generalmente se diagnostica inicialmente en niños, adolescentes o jóvenes. En ella, las células beta del páncreas ya no producen insulina porque el sistema inmunitario del cuerpo las ha atacado y destruido. El tratamiento para este tipo de diabetes se hace aplicándose inyecciones de insulina o usando una bomba de insulina, escogiendo muy bien la comida, haciendo ejercicio con regularidad, tomando aspirina todos los días (en el caso de algunas personas) y controlando la tensión arterial y el colesterol.

La diabetes tipo 2, llamada antes diabetes de comienzo en la edad adulta o no insulino dependiente, es la más frecuente. Puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la niñez. Esta forma de diabetes comienza generalmente con una resistencia a la insulina, en la cual, las células adiposas (células de grasa), musculares y hepáticas no utilizan la insulina adecuadamente. Al principio, el páncreas le hace frente al aumento de la demanda produciendo más insulina. Con el tiempo sin embargo, el páncreas pierde la capacidad de secretar suficiente insulina como respuesta a las comidas. La obesidad y la inactividad pueden aumentar las probabilidades de que se presente la diabetes tipo 2. El tratamiento se hace tomando medicamentos especiales, escogiendo muy bien la comida, haciendo ejercicio con regularidad, tomando aspirina todos los días y controlando la tensión arterial y el colesterol.

¿Por qué hay que cuidarse cuando tiene diabetes?

Al cabo de muchos años la diabetes puede producir problemas graves en los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes, pero el problema más grave es la enfermedad cardíaca. Una persona con diabetes tiene más del doble de probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca o una apoplejía que una que no sufra diabetes.

Si usted tiene diabetes, el riesgo que corre de que le dé un ataque cardíaco es igual al de una persona que ya haya sufrido uno. Tanto los hombres como las mujeres que tienen diabetes corren este riesgo. Es posible que ni siquiera se presenten los signos típicos de un ataque cardíaco.

Se puede reducir el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca controlando la tensión arterial y las concentraciones sanguíneas de grasas. Si fuma, pídale consejo al médico sobre cómo dejar de hacerlo. Recuerde que cada paso que dé para lograr sus metas le ayudará.

Más adelante le contaremos cómo puede tratar de prevenir o retrasar los problemas que se presentan a largo plazo. La mejor manera de cuidar su salud es colaborar con su equipo de atención médica para mantener la glucemia (concentración de glucosa en la sangre), la tensión arterial y el colesterol dentro de los límites que el médico recomiende.

Cómo controlar su diabetes todos los días

Haga estas cuatro cosas ***todos los días*** para bajar la concentración de glucosa en la sangre:

1. Siga su plan de alimentación
2. Haga ejercicio con regularidad
3. Tómese el medicamento para la diabetes
4. Controle su glucemia

Los expertos dicen que la mayoría de las personas con diabetes deben tratar de mantener su glucemia (concentración de glucosa en la sangre) tan cerca como sea posible a los valores normales de alguien que no tiene diabetes. Cuanto más se acerque a la concentración normal, menos probabilidades habrá de que usted tenga lesiones en los ojos, riñones y nervios.

Pregúntele al médico cuál es el valor que le conviene a usted.

El equipo de atención médica le ayudará a aprender cómo lograr que su glucemia esté en el valor adecuado. Sus principales proveedores de atención médica son el médico, la enfermera, el instructor sobre diabetes y la nutricionista.