

1. La Diabetes

La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente y la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células. Existen dos tipos básicos de diabetes.



14 Noviembre Día Mundial de la Diabetes

DIABETES

Enfermedad en la que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son más elevados de lo normal.

- **Sucede** cuando el páncreas no produce **insulina** (diabetes tipo 1), la que produce **no es suficiente** o bien, la insulina **no se utiliza de manera eficaz** (diabetes tipo 2).
- Es una de las **causas principales** de enfermedad cardiovascular, ceguera, insuficiencia renal y amputación de extremidades inferiores.

INSULINA

Hormona que el cuerpo necesita para transformar la glucosa en energía.

SÍNTOMAS

- Necesidad de orinar frecuentemente.
- Pérdida de peso.
- Falta de energía.
- Hambre y sed excesiva.

PREVENCIÓN

Hasta un **70%** de los casos de diabetes tipo 2 se pueden prevenir **adoptando estilos de vida saludable**.

- Realiza 30 minutos de actividad física diaria.
- Lleva a cabo una dieta saludable como la disminución en la ingesta de azúcares refinados, grasas saturadas y aumenta el consumo de fibra.

FACTORES DE RIESGO

- Genético.
- Sedentarismo.
- Dieta no saludable.
- Sobrepeso u obesidad.

Delegación Municipal de Salud
AYUNTAMIENTO DE SAN JUAN DE AZNALFARACHE



3.1. Diabetes Tipo 1

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que la producen. Por lo general, se diagnostica la diabetes tipo 1 en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir.

3.2. Diabetes Tipo 2

Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. La diabetes tipo 2 puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia. Sin embargo, este tipo de diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos. Este es el tipo más común de diabetes.

Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

La probabilidad de que desarrolle diabetes tipo 2 depende de una combinación de factores de riesgo, como los genes y el estilo de vida. Aunque no se pueden cambiar ciertos factores de riesgo como los antecedentes familiares, la edad o el origen étnico, sí se pueden cambiar los que tienen que ver con la alimentación, la actividad física y el peso. Estos cambios en el estilo de vida pueden afectar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

A continuación, se da una lista de los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y usted puede ver cuáles aplican a su caso. Si toma medidas con respecto a los factores que puede cambiar, puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Tiene más de 45 años de edad
- Tiene antecedentes familiares de diabetes
- Es afroamericana, nativa de Alaska, indígena estadounidense, estadounidense de origen asiático, hispana/latina, nativa de Hawái, o de las Islas del Pacífico.
- Tiene la presión arterial alta
- Tiene un nivel bajo de colesterol HDL (“el colesterol bueno”) o un nivel alto de triglicéridos
- Tiene antecedentes de diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras
- No se mantiene físicamente activa
- Tiene antecedentes de enfermedades del corazón o accidentes cardiovasculares
- Tiene depresión [NIH external link](#)

- Tiene síndrome de ovario poliquístico [NIH external link](#)
- Tiene acantosis nigricans, zonas de piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas

3.3. Diabetes gestacional

La diabetes gestacional afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La mayoría de las veces, este tipo de diabetes desaparece después de que nazca el bebé. Sin embargo, cuando una mujer ha tenido diabetes gestacional, tiene más probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2 más adelante en la vida. A veces, la diabetes que se diagnostica durante el embarazo es en realidad diabetes tipo 2.

3.4. Otros tipos de Diabetes

Otros tipos menos comunes de esta enfermedad incluyen la diabetes monogénica, que es una forma hereditaria de diabetes y la diabetes relacionada con la fibrosis quística [External link \(PDF, 4.33 MB\)](#).

3.5. Incidencia de la Diabetes

La diabetes afecta a 1 de cada 4 personas mayores de 65 años de edad. Alrededor del 90-95 por ciento de los casos en adultos corresponden a la diabetes tipo 2.1

¿Quién tiene más posibilidades de sufrir diabetes Tipo 2?

Las personas que tienen más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 son las que tienen más de 45 años de edad, antecedentes familiares de diabetes o sobrepeso. La inactividad física, la raza y ciertos problemas de salud, como la presión arterial alta, también afectan la probabilidad de tener diabetes tipo 2. Además, la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 es mayor si se tiene prediabetes o si se tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada. Aprenda más sobre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2.

3.6. Algunas complicaciones consecuencia de la enfermedad

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios. Puede dañar los ojos, los riñones y los nervios. La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, llamada diabetes gestacional.

Un análisis de sangre puede mostrar si tiene diabetes. Un tipo de prueba, la A1c, también puede comprobar cómo está manejando su diabetes. El ejercicio, el control de peso y respetar el plan de comidas puede ayudar a controlar la diabetes. También debe controlar el nivel de glucosa en sangre y, si tiene receta médica, tomar medicamentos.

¿Qué problemas de salud pueden tener las personas con Diabetes?

Es importante no tomarse a broma esta dolencia, puesto que con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre causan problemas como:

- enfermedades del corazón
- accidentes cerebrovasculares
- enfermedades de los riñones
- problemas de los ojos
- enfermedades dentales
- lesiones en los nervios
- problemas de los pies

Las personas pueden tomar algunas medidas para reducir la probabilidad de tener estos problemas de salud relacionados con la diabetes.

Enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

La diabetes pueda dañar los vasos sanguíneos y causar enfermedades del corazón y ataques cerebrales. Todos podemos hacer mucho para prevenir enfermedades del corazón y los derrames cerebrales, como controlar la presión arterial y las concentraciones de glucosa y de colesterol en sangre, y no fumar.

Baja concentración de glucosa en sangre (hipoglucemia)

La hipoglucemia ocurre cuando la concentración de glucosa en la sangre baja demasiado. Es probable que ciertos medicamentos para la diabetes hagan que se reduzca la concentración de glucosa en sangre. Se puede prevenir la hipoglucemia si se sigue un plan de alimentación saludable y se equilibre la actividad física, los alimentos y los medicamentos. Hacerse una prueba regular de glucosa en la sangre también puede ayudar a prevenir la hipoglucemia.

Daño de los nervios (neuropatía diabética)

La neuropatía diabética es un daño de los nervios que puede resultar de la diabetes. Diferentes tipos de daños de los nervios afectan a diferentes partes del organismo. Controlar la diabetes puede ayudar a prevenir el daño de los nervios que afecta a los pies y las extremidades, y órganos como el corazón.

Enfermedad renal

La enfermedad de los riñones también conocida por nefropatía diabética, es una enfermedad de los riñones causada por la diabetes. Podemos ayudar a proteger los riñones controlando la diabetes y manteniendo la presión arterial ideal.

Problemas de los pies

La diabetes puede causar daño en los nervios y un flujo sanguíneo deficiente que puede causar problemas graves de los pies. Los problemas más comunes como un callo, pueden causar dolor o una infección que dificulta caminar. El paciente diabético debe hacerse chequeos de los pies de forma más habitual para evitar este tipo de dolencias.

Enfermedades de los ojos

La diabetes puede dañar los ojos y causar una visión deficiente y ceguera. La mejor manera de prevenir las enfermedades de los ojos es controlando la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol, y no fumar. Además, el paciente debe hacerse un examen de la vista con dilatación por lo menos una vez al año.

Enfermedades de las encías y otros problemas dentales

La diabetes puede causar problemas en la boca, como infección, enfermedad de las encías o sequedad en la boca. Para ayudar a mantener la boca sana, el paciente debe controlar la glucosa en la sangre, cepillarse los dientes dos veces al día, ir a consulta con el dentista por lo menos una vez al año, y no fumar.

Problemas sexuales y urológicos

Los problemas sexuales y urológicos son más comunes en las personas con diabetes. Se pueden presentar problemas como la disfunción eréctil, la pérdida de interés en el sexo y los escapes o la retención de orina si la diabetes daña los vasos sanguíneos y los nervios. Hay tratamientos disponibles para ayudar a controlar los síntomas y restaurar la intimidad.

Depresión y diabetes

La depresión NIH external link es común entre las personas con una enfermedad crónica o a largo plazo como la diabetes. La depresión se puede tratar, así que la persona debe informar al médico si se siente triste, sin esperanza o ansiosa.

Cáncer y diabetes

La diabetes está vinculada a algunos tipos de cáncer. Muchos factores de riesgo para el cáncer y para la diabetes son los mismos. No fumar y hacerse los exámenes de detección del cáncer recomendados puede ayudar a prevenir el cáncer.

Demencia y diabetes

La concentración alta de glucosa en la sangre aumenta la posibilidad de desarrollar demencia NIH. El paciente debe informar al médico si se le están olvidando las cosas porque la demencia puede dificultar el control de la diabetes.

Apnea del sueño y diabetes

Las personas que tienen apnea del sueño NIH, es decir, dejan de respirar por períodos cortos durante el sueño, tienen más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2. La apnea del sueño también puede empeorar la diabetes. El tratamiento para la apnea del sueño puede ayudar.

3.7. ¿Cómo puedo prevenir o retrasar la aparición de la diabetes Tipo 2?

Si está en riesgo de desarrollar diabetes, es posible que pueda evitarla o retrasarla. La mayoría de las cosas que debe hacer implican un estilo de vida más saludable. Si realiza estos cambios, obtendrá además otros beneficios de salud. Puede reducir el riesgo de otras enfermedades y probablemente se sienta mejor y tenga más energía. Los cambios son:

Perder peso y mantenerlo. El control del peso es una parte importante de la prevención de la diabetes. Es posible que pueda prevenir o retrasar la diabetes al perder entre el cinco y el 10 por ciento de su peso actual. Por ejemplo, si pesa 200 libras (90.7 kilos), su objetivo sería perder entre 10 y 20 libras (4.5 y 9 kilos). Y una vez que pierde el peso, es importante que no lo recupere.

Seguir un plan de alimentación saludable. Es importante reducir la cantidad de calorías que consume y bebe cada día, para que pueda perder peso y no recuperarlo. Para lograrlo, su dieta debe incluir porciones más pequeñas y menos grasa y azúcar. También debe consumir alimentos de cada grupo alimenticio, incluyendo muchos granos integrales, frutas y verduras. También es una buena idea limitar la carne roja y evitar las carnes procesadas.

Haga ejercicio regularmente. El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si no ha estado activo, hable con su proveedor de salud para determinar qué tipos de ejercicios son los mejores para usted. Puede comenzar lentamente hasta alcanzar su objetivo.

No fume. Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes tipo 2. Si ya fuma, intente dejarlo.

Hable con su proveedor de atención médica para ver si hay algo más que pueda hacer para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si tiene un alto riesgo, su proveedor puede sugerirle tomar algún medicamento para la diabetes.

3.8. Recursos disponibles

Asociación Diabetes de Sevilla (ANADIS)

C/ Bergantín, nº 2 Local b, bloque 2
41012 Sevilla
Tfnos: 651645541 – 651645542
Correo electrónico: anadisevilla@gmail.com

Asociación de Diabetes de Andalucía Occidental (ADAO)

C/ DIEGO Puerta, nº 1 – 2º c Esc 34
41009 Sevilla
Tfnos: 634207858 – 647816338
Correo electrónico: adaosevilla@gmail.com

ASOCIACION DE DIABETICOS Y DIABETICAS DEL ALJARAFE

C/ San isidro Labrador, nº 57- 2º A
41920 San Juan de Aznalfarache
Tfno.: 955600058