

La Diabetes

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre están muy altos debido a un desorden en el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía, pues el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente.

¿Qué es la insulina?

Es una hormona segregada por el páncreas que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Tipos de Diabetes

Existen tres tipos de diabetes:

- 1. Diabetes Tipo 1 o Diabetes Insulinodependiente:** En esta enfermedad el páncreas no produce o produce poca insulina y generalmente se diagnostica en la infancia.
- 2. Diabetes Tipo 2:** Las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce, generalmente se diagnostica en la edad adulta y es mucho más común que la Diabetes Tipo 1 debido a la creciente obesidad y falta de ejercicio en nuestra sociedad.
- 3. Diabetes Gestacional:** Las mujeres embarazadas pueden desarrollar un tipo de diabetes en la que se registran altos niveles de glucemia en cualquier momento del embarazo. Las mujeres que padecen este tipo de diabetes están en alto riesgo de padecer Diabetes Tipo 2.



¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Algunos pacientes con Diabetes Tipo 1 desarrollan síntomas en un período de tiempo corto mientras que para la Diabetes Tipo 2 los pacientes pueden ser asintomáticos debido a que la enfermedad se desarrolla lentamente.

Principales síntomas de la diabetes:

- Fatiga
- Sed excesiva/ Deshidratación
- Hambre
- Náuseas
- Aumento del apetito
- Pérdida de peso
- Orinar más de lo acostumbrado
- Visión borrosa

Factores de riesgo:

- ✓ Edad mayor a 45 años
- ✓ Antecedentes familiares con diabetes
- ✓ Falta de ejercicio
- ✓ Obesidad
- ✓ Nivel alto de colesterol en la sangre

¿Cómo saber si tiene diabetes?

Los siguientes exámenes de sangre son pruebas que su médico puede utilizar para determinar si usted tiene diabetes:

- 1. La prueba de glucosa en ayunas:** se diagnostica si el resultado es mayor de 126 mg/dl* en dos ocasiones diferentes.
- 2. La prueba de tolerancia a la glucosa oral:** se diagnostica si el nivel de glucosa es mayor a 200 mg/dl* después de 2 horas de haber realizado la prueba.
- 3. La prueba de glucosa (aleatoria) sin ayunar:** se sospecha si los niveles son superiores a 200 mg/dl* y están acompañados por los síntomas clásicos de aumento de sed, fatiga y orinar más de lo acostumbrado.

* miligramos/decilitros

ALGUNAS CIFRAS...

- En México la diabetes es considerada la principal causa de muerte. El país ocupa el 9º lugar con más diabéticos al tener **6.8 millones** de personas con esta enfermedad.
- De acuerdo a la OMS en los últimos diez años la diabetes mellitus tipo 2 ha aumentado más de **30%** en países latinoamericanos. Sólo **1/3** parte de los pacientes con este padecimiento cuenta con un tratamiento adecuado.
- Cada kilo de sobrepeso aumenta un **5%** la probabilidad de desarrollar la enfermedad además de que la obesidad disminuye hasta en **8 años** la esperanza de vida.

Fuente: <http://www.yocondiabetes.com>

¿A quién acudir en caso de que los exámenes resulten positivos?

Hay varias disciplinas enfocadas al tratamiento de esta enfermedad debido a que es una enfermedad degenerativa que a la larga afecta muchos órganos.

Acudir con el **endocrinólogo** es necesario al ser una afección del páncreas. También es necesario acudir con un **médico internista** o **médico general** para el manejo de la enfermedad y para la toma de medidas preventivas. Un **nutriólogo** orienta y educa al paciente sobre que y como comer al tener esta enfermedad.

Para contactar a un médico endocrinólogo, general o internista de nuestra red, acceda a los siguientes links: **ENDOCRINÓLOGOS, INTERNISTAS Y MÉDICOS GENERALES.**

En el próximo boletín veremos la importancia del control y la educación en la diabetes.

Para más información sobre este u otros temas de salud visite nuestro sitio web: www.alicomexico.com.mx

Si tiene alguna sugerencia o comentario acerca de esta publicación le agradecemos nos contacte vía telefónica: **01.800.640.03.22**, al **52.49.31.87** o vía mail: claims_mexico@alico.com