

DIABETES

En la Argentina aproximadamente 2 millones de personas padecen la enfermedad. El 30 al 50% de los pacientes la desconocen, ya que su instalación precede en años al diagnóstico clínico.

La Diabetes es una falla del metabolismo. El páncreas, un órgano situado cerca del estómago, produce la insulina que es el factor más importante en esta fase. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar a las células.

En personas con diabetes falla el sistema por dos motivos: a) el páncreas no produce o produce poca insulina (Tipo I), b) las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (Tipo II). La insulina es como la llave que abre la puerta de las células.

Por lo tanto en la diabetes el nivel de azúcar en la sangre está aumentado.

La Diabetes Tipo I, que también se llama insulino-dependiente, se diagnostica generalmente durante la infancia. La forma más común es la Diabetes Tipo II, aunque ésta generalmente se presenta en los adultos de edad mediana.

Entre el 90-95% de los casos de Diabetes son Tipo II.

La Diabetes Tipo II se puede controlar mediante la dieta y el ejercicio, sin embargo en algunos casos se necesita utilizar medicamentos orales o insulina para ayudar a controlar el azúcar en sangre.



DIFERENCIAS ENTRE DIABETES TIPO I Y TIPO II

CARACTERISTICA	TIPO I	TIPO II
Edad de aparición	Antes de los 30 años	Después de los 30 años
Sexo	Mayor en mujeres	Mayor en varones
Forma de inicio	Lenta	Brusca
Masa corporal	Aumentado, obesidad	Normal
Reserva pancreática	Muy poca	Normal o aumentada
Dependencia de insulina	Si	No
Factor inmunológico	Presente	Ausente
Herencia familiar	Algunos casos	Casi siempre

FACTORES DE RIESGO DIABETES TIPO II

- Exceso de peso – Obesidad
- Edad avanzada
- Antecedentes familiares de diabetes
- Diabetes durante el embarazo
- Falta de actividad física - Sedentarismo



ESTE ALERTA CUANDO:

- Orina muy frecuentemente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso sin explicación
- Excesivo apetito
- Cambios repentinos en la visión
- Sensación de cansancio
- Heridas que tardan en cicatrizar

TRATAMIENTOS

DIABETES TIPO I

Dieta
Actividad física
Pruebas de glucosa
Inyecciones de insulina

DIABETES TIPO II

Dieta
Actividad física
Pruebas de glucosa
Medicamento oral y/o insulina en algunos casos

Es importante en aquellos diabéticos que toman o no medicación, tener en cuenta la posibilidad de sufrir hipo o hiperglucemia.

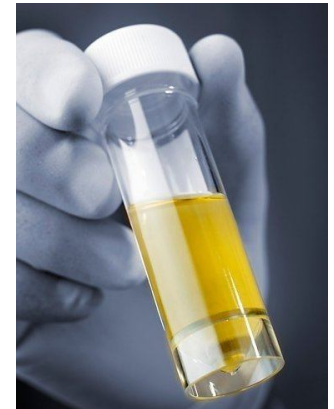
HIPOGLUCEMIA: Cuando los niveles de azúcar en sangre están por debajo de la normalidad.

SINTOMATOLOGIA

Sudoración (sin calor), sensación brusca de hambre, debilidad, palidez, mareos, temblores, palpitaciones, irritabilidad.

PREVENCIÓN

- Ajustar la dosis de los medicamentos a necesidades reales
- Mantener horarios regulares para las comidas
- Complementar con hidratos de carbono antes de ejercicios físicos inusuales
- Llevar siempre azúcar.



Estos consejos generales deben ser individualizados y personalizados con su Médico Referente.

HIPERGLUCEMIA

Los niveles de azúcar en sangre están por encima de lo normal

BRUSCA

- Ganas de orinar con frecuencia
- Excesiva sed
- Hambre
- Cansancio extremo
- Aliento con olor a acetona
- Orina con olor a acetona

CRÓNICA

- Daño de vasos sanguíneos

- Daño de nervios de la sensibilidad

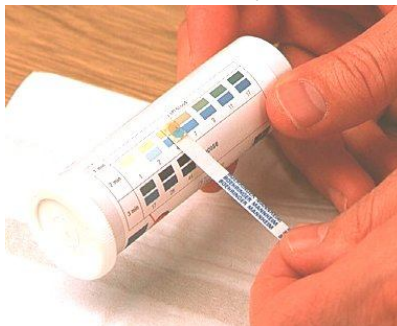
No existe una cura para la diabetes, por lo tanto el método para cuidar la salud es controlarla. Un buen control puede ayudar enormemente a la prevención de complicaciones relacionadas con el corazón y el sistema circulatorio, la visión, riñones y nervios.

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

- Es importante realizar las 4 comidas principales, con algunas colaciones de ser necesario. Es muy importante: **NO SALTEAR EL DESAYUNO.**
- El suprimir las frutas no reduce la avidez de lo dulce y reduce el aporte de vitaminas y fibras, se deben comer 4 piezas medianas de fruta, en lo posible variadas.
- Hay grasas que son necesarias para el organismo. Se trata de las contenidas en aceites vegetales y las grasas monoinsaturadas (aceite de oliva). Eliminar frituras, cremas, manteca y quesos duros. Eliminar productos de copetín.
- La dieta no solo debe ser saludable y variada en el hogar, también cuando comemos en restaurantes o casas de amigos.
- Los alimentos y bebidas con edulcorantes artificiales no agregan calorías, pero pueden provocar apetito por consumir cosas dulces.
- No se deben realizar dietas con gran cantidad de proteínas en detrimento de los hidratos de carbono. Debe ser equilibrada en proteínas e hidratos de carbono de lenta absorción (almidones y fibras) que provocan menores aumentos de azúcar luego de su ingesta.

A continuación desarrollaremos algunas preguntas que veríamos con agrado las contesten En la mayoría de los casos, el ejercicio físico reducirá el nivel de azúcar en la sangre.

1. No necesito controlar la cantidad de comida cuando utilizo medicación para Diabetes.
2. Las comidas se deben distribuir en intervalos regulares.
3. Las personas con diabetes pueden tomar la cantidad de sustitutos del azúcar que quieran.



4. La alimentación, el ejercicio y la medicación pueden afectar el nivel de azúcar en sangre.
- 6 La probabilidad de aparecer Diabetes Tipo II es superior si algún familiar directo ha padecido diabetes.
- 7 La posibilidad de sufrir una enfermedad vásculo-nerviosa es mayor en una persona diabética.
- 8 El buen cuidado de los pies (protección, limpieza) lo protegerá contra infecciones, heridas y otros problemas relacionados a la mala circulación o nervios dañados.
- 9 Cuando el nivel de azúcar está elevado, el riesgo de contraer infecciones y enfermedades es más alto.

Fuentes:
Medicina-Vol.65- 2005
www.fundaciondiabetes.org
www.endocrinologist.com.es
www.diabetesonline.com.ar

SU SALUD ES LO MAS IMPORTANTE !!

CONSULTE GRATUITAMENTE AHORA MISMO



LLAME GRATUITAMENTE AL 0800-288-7963



Obra Social de Técnicos de Vuelo de Líneas Aéreas



DIABETES

Equipo de Prevención