

Diabetes



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO

Ministerio de
Salud



Buenos Aires
LA PROVINCIA

Diabetes

● ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica muy frecuente que durante un largo tiempo suele no presentar manifestaciones clínicas. En muchos casos, la enfermedad debuta clínicamente con una complicación que puede poner en peligro la vida.

● ¿CUÁNTAS CLASES DE DIABETES EXISTEN?

La diabetes está agrupada en tres grandes clases:

- **La Diabetes Tipo 1** es la que se presenta más frecuentemente en niños y jóvenes, y se debe fundamentalmente a una falta de producción y liberación de insulina por el páncreas. Por esta razón, el tratamiento estará dirigido a reemplazar la deficiencia, administrando insulina durante toda la vida.
- **La Diabetes Tipo 2** se presenta más frecuentemente en adultos mayores de 30 años, teniendo una fuerte carga hereditaria ligada a factores genéticos sobre cuya base actuarán factores ambientales y modos de vida fundamentalmente ligados al sedentarismo y a una alimentación inadecuada. Un 80% de estos diabéticos son obesos o tienen sobrepeso. La diabetes tipo 2 se produce como consecuencia de la resistencia a la insulina o insulino resistencia. El páncreas produce insulina pero no en cantidad y calidad adecuadas para los requerimientos que posee dicho individuo. En este caso, los pacientes pueden ser tratados con dieta y agregar, en caso de ser necesario, medicamentos orales. Estos casos raramente requieren insulina.
- La Diabetes Gestacional se presenta entre el 1 y 14 % de las mujeres gestantes predispuestas a padecer diabetes, apareciendo entre la semana 24 y 28 de la gestación, generalmente asociada a la hipertensión arterial.

Diabetes

● ¿ES FRECUENTE?

La diabetes es una afección muy frecuente y se estima que el 7 al 8 % de la población puede ser diabética. En la actualidad, existe en el mundo una fuerte tendencia a aumentar dicho porcentaje.

De 171 millones de afectados por la diabetes en el año 2000, se esperan 370 millones para el año 2030.

● ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA DIABETES?

La falta de insulina o la resistencia insulínica produce un aumento de la glucosa en sangre, ya que la insulina es la hormona que regula su producción. Cuando hay poca insulina circulante, la glucosa se acumula en sangre produciendo un aumento de la misma que resulta nefasto para el organismo, ya que provoca lesiones en los pequeños y grandes vasos y en los nervios.

Al mismo tiempo, la deficiente acción de la insulina produce elevación del colesterol y/o triglicéridos, lo que conducirá a mayores alteraciones vasculares que podrán ser causa de infartos de miocardio, accidentes cerebro vasculares, obstrucciones vasculares en los miembros, ulceraciones en los pies con infecciones rebeldes al tratamiento, insuficiencia renal o alteraciones visuales que pueden conducir a la ceguera.

● ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

Como ya señalamos, la diabetes puede permanecer “escondida” sin producir síntomas. Esto se debe a que el organismo tiene una capacidad de adaptación importante y, aún existiendo un aumento de la glucosa en sangre, no hay manifestaciones clínicas hasta que ese aumento rebasa el control de los riñones y la glucosa comienza a eliminarse por orina, la cual “arrastra” agua provocando un aumento en la emisión de orina llamada POLIURIA. Este aumento de la orina puede producir deshidratación generando sed en el paciente, quien se ve obligado a tomar abundante líquido, hecho denominado **POLIDIPSIA**.

Como la glucosa es un alimento para las células, al no poder ser utilizada adecuadamente por las mismas, el organismo demandará más alimento y generará la aparición de más apetito por lo cual, el paciente comerá de más, hecho conocido como **POLIFAGIA**. Paradójicamente, el paciente **PIERDE PESO** porque no hay buena utilización de los nutrientes por la deficiente acción de la insulina.

Diabetes

Es decir que **POLIURIA, POLIDIPSIA, POLIFAGIA Y PÉRDIDA DE PESO** son los síntomas fundamentales de la enfermedad. Con respecto a este último punto, cabe recordar que algunas de las características de la diabetes tipo 2 son la obesidad o el sobrepeso.

Ya instalada la diabetes aparecen otros trastornos como infartos de miocardio, accidentes cerebro vasculares, trastornos circulatorios en los miembros que puede manifestarse con hormigueos, falta de sensibilidad, ulceraciones de difícil cicatrización y con tendencia a la infección, obstrucciones arteriales (que eventualmente pueden conducir amputaciones de distinta extensión) o bien alteraciones visuales que obligan a cambios frecuentes de anteojos y pueden culminar con la ceguera. También aparece fatiga o cansancio, debilidad, vaginitis, trastornos menstruales, abortos espontáneos o nacimientos de niños con un mayor peso de lo habitual.

Como se ve, hay una variedad importante de síntomas pues la diabetes afecta a todos los órganos durante largo tiempo. Los riñones son afectados muy frecuentemente y este daño es la causa más común de insuficiencia renal, diálisis y transplante renal.

○ ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La diabetes es una afección de muy fácil diagnóstico, basado en la determinación de glucosa en sangre. Para afirmar la existencia de diabetes deben existir valores iguales o mayores de 126 mg/dl. en dos determinaciones con un ayuno de por lo menos ocho horas, o una cantidad de 200 mg. /dl. en un análisis casual o al azar sin ayuno.

En casos de duda realícese la **PRUEBA DE TOLERANCIA A LA GLUCOSA**.



Diabetes

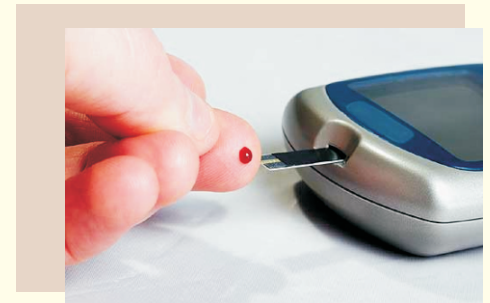
● ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento de la diabetes descansa en un trípode que comprende: DIETA, EJERCICIOS Y MEDICAMENTOS, que serán indicados regulados y controlados por el médico.

- **La diabetes tipo 1 requiere para su tratamiento la insulina.**
- **La diabetes tipo 2 requiere para su control de una dieta adecuada, actividad física regular; en ocasiones, deben sumarse medicamentos antidiabéticos y eventualmente insulina.**

● ALGUNAS CONSIDERACIONES QUE DEBE SABER

- La diabetes Tipo 2 es la más frecuente y silenciosa, supone el 80 al 90 % de los diabéticos y está asociada al llamado Síndrome Metabólico que comprende, además, hipertensión arterial, aumento del colesterol y/o triglicéridos, ácido úrico y sobrepeso.
- Cuando se diagnostica la diabetes, generalmente han pasado muchos años desde que la misma estaba instalada, y seguramente ya presenta alguna de sus complicaciones.
- Es muy importante realizar un análisis de sangre por lo menos una vez por año, dentro de los que se debe incluir la determinación de la glucemia. Esta práctica despejará dudas o hará el diagnóstico. Para efectuar estos estudios Ud. debe acudir a su médico o a los Centros de Salud, donde recibirá la atención adecuada.
- Cumpla con las indicaciones de su médico para evitar o retrasar las complicaciones de la diabetes que, como lo señalamos, pueden ser severas.



Diabetes

- Una patología frecuente asociada a la diabetes es la hipertensión arterial y la nefropatía, es decir, la lesión de los riñones. Por ello se recomienda extremar los controles de la tensión arterial y el monitoreo del funcionamiento de los riñones que su médico indique.
- Usted está protegido a través del programa **PRODIABA, que depende del Ministerio de Salud de la provincia**. Este programa le asegurará la atención adecuada, las determinaciones pertinentes y la provisión de medicamentos que se requieran. Para ser incluido en el programa, Ud. debe concurrir a las Unidades Sanitarias u hospitales de su distrito.

Recuerde que Ud. puede estar en un buen estado de salud aparente y aún así ser diabético. Por esta razón, **contrólese y cumpla con las indicaciones recibidas, así tendrá una mejor salud e incrementará su calidad de vida.**

