

Alerta ¡SÍNTOMAS!

Por Solange Riera

La Diabetes es una enfermedad que viene creciendo de manera desbordada. Existe un número considerable de personas que, a lo mejor, son diabéticas y no lo saben

Nuestras lectoras y lectores pensarán que están ante una clase de Medicina. No, solo pretendemos responder algunas interrogantes sobre una enfermedad que, a lo mejor un gran número de personas

padecen y lo desconocen. Conocer sus síntomas ayudará a estar alertas ante la posible aparición de la Diabetes.

El azúcar -o, más específicamente, la glucosa (azúcar formada tras la digestión de los alimentos)- es muy importante para el adecuado funcionamiento de las células. Es como el combustible que las hace mover. Para ello, la glucosa debe penetrar en las células, ¿cómo? a través de una sustancia que crea el páncreas llamada Insulina.

La Diabetes Mellitus surge cuando el páncreas no produce Insulina o no la produce en la cantidad necesaria para la utilización y control de la glucosa.

Cuando la glucosa no penetra en las células, se acumula en la sangre y es responsable de las llamadas complicaciones crónicas de la diabetes. Dentro

Hoy en día se calcula que hay 151 millones de personas con diabetes; esta cifra llegará probablemente para el año 2025 a los 300 millones de personas afectadas

de las causas que provocan la diabetes se encuentran:

- * La historia familiar de diabetes.
- * Infecciones virales que afectan al páncreas
- * Alteraciones del sistema de defensa del organismo que lleva a la auto-destrucción de sus propias células productoras de insulina.
- * El sobrepeso.
- * Las mujeres, a veces la padecen durante sus embarazos.

TIPOS DE DIABETES

La Diabetes Tipo I o Diabetes

Mellitus: cuando el páncreas deja de producir la insulina necesaria (Insulinodependiente). Lo más habitual es que las personas diagnosticadas sean menores de treinta años y generalmente delgadas.

La Diabetes del tipo II: es muchísimo más frecuente (no insulinodependiente). En este tipo de diabetes el páncreas no produce la insulina en cantidad suficiente o la que se produce no es bien asimilada. Por lo general comienza después de los 30 años, y cada vez con más frecuencia en la adolescencia. Alrededor del 15 por ciento de los pacientes son mayores de 70 años.

La diabetes gestacional: aparece en algunas mujeres embarazadas, a partir del segundo o tercer trimestre de la gestación. Generalmente tienen una influencia familiar o se debe a una intolerancia a los carbohidratos. Esta patología debe desaparecer tras el parto, aunque podrá aparecer en siguientes embarazos o padecerla en un futuro.

La sintomatología es muy similar en ambos tipos. En el caso de la Diabetes I aparecen los síntomas de repente y en la de tipo II se desarrollan gradualmente:

- * Mucha sed (polidipsia)
- * Gran cantidad de orina (poliuria)
- * A veces existe muchísimo apetito (polifagia)
- * Cansancio y gran debilidad

DIEZ CONSEJOS PARA DIABÉTICOS/AS

- Visite a su médico de forma periódica para que controle su estado metabólico.
- No olvide nunca tomar los medicamentos o ponerse la dosis de insulina que tiene prescrita.
- Vigile su peso siguiendo los consejos de su médico.
- Practique algún deporte con regularidad. Si no le fuera posible, al menos camine una hora cada día.
- Distribuya las comidas en cinco ó seis tomas al día, respetando fielmente los horarios para evitar los grandes desvíos de glucosa.
- Consuma alimentos ricos en fibra (hortalizas, pan integral, verduras, frutas con piel).
- Evite los alimentos excesivamente grasos y salados.
- Procure no consumir bebidas alcohólicas de forma habitual. Si alguna vez toma una copa, que sea en pequeña cantidad. Evite los vinos dulces y las bebidas azucaradas.
- Escoja los aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.
- Intente evitar el consumo de azúcar, miel y sus derivados.

Alrededor de 30 millones de habitantes del continente americano son diabéticos, 45 por ciento de ellos pertenecen al área de América Latina y el Caribe

La retinopatía diabética es la segunda causa de ceguera en el mundo

El 60 por ciento de las amputaciones en miembros inferiores se realizan en personas con diabetes

Un alto porcentaje de pacientes con diálisis son diabéticos, lo cual a su vez, incide en los índices de mortalidad por insuficiencia renal

- * Pérdida de peso
- * Fatiga
- * Irritabilidad
- * Visión borrosa
- * Entumecimiento o calambres en los pies o en las manos
- * Úlceras o infecciones que sanan mal
- * Daño renal
- * Debilitamiento muscular
- * Coronariopatías
- * Úlceras en piernas y pies

El principal objetivo del Tratamiento de la Diabetes es mantener los valores normales de azúcar en la sangre tanto como sea posible, para evitar complicaciones.

En general los pacientes diabéticos tienden a presentar valores altos de colesterol siendo necesario limitar la ingesta de grasas saturadas.

Los diabéticos deben también mantener un ordenado plan de alimentación, las inyecciones diarias de insulina (en el caso del tipo I), el ejercicio físico regular, y la realización del autoanálisis de los niveles de glucosa. Algunas de estas personas deben tomar antidiabéticos orales, otras veces les es necesaria la insulina o incluso deben usar los dos sistemas combinándolos. Perder peso corporal en caso de obesidad, es una buena decisión. Ojo, cuando la diabetes está mal controlada, los pacientes son más vulnerables a las infecciones.

LA ATENCIÓN EMOCIONAL DE LA PERSONA CON DIABETES

Se estima que la depresión es tres veces más frecuente y la ansiedad dos veces más en diabéticos, que en personas sin esta patología. El buen cuidado de la diabetes exige que la persona se sienta bien motivada, tranquila y con un ánimo estable. Cuando el nivel de azúcar en la sangre baja (hipoglucemia), la persona experimenta inquietud, ansiedad, mareo, sensación de desmayo y el corazón y la respiración se aceleran, acompañadas de sudoración fría. El azúcar elevada (hiperglucemia), por su parte, suele acompañarse de fatiga, desgano, irritabilidad y apatía. Una cuestión que tiene gran relevancia en el ánimo y las emociones de las

FALSOS CONCEPTOS

La población que padece de diabetes tiene más riesgos de coger resfriados y otras enfermedades.

La diabetes tipo II es una diabetes ligera.

La diabetes se contagia. El comer mucha azúcar puede causar la diabetes.

personas con diabetes, es el sentirse suficientemente apoyadas por los miembros de la familia como una oportunidad para iniciar entre todos, hábitos saludables de vida

PIE DIABÉTICO

Los pacientes diabéticos pueden pasar días y días sin saber que se han lastimado, ya que sus pies pierden sensibilidad. La gran dificultad es que las llagas o heridas son la puerta abierta a hongos o infecciones, que por otra parte generan úlceras. En muchos casos, las lesiones en conjunto con la mala circulación de la sangre, pueden dar lugar a gangrenas, infecciones graves o llegar a la amputación de dedos o todo el pie: la diabetes es la primera causa de amputaciones no traumáticas de miembros inferiores. El cuidado del pie diabético es fundamental. Es necesario vigilar el corte de las uñas. Los pacientes diabéticos o sus familiares deben realizar en forma rutinaria un reconocimiento de sus pies. En Cuba, la Diabetes Mellitus ocupa el cuarto lugar en el diagnóstico de salud de las enfermedades no transmisibles y se ubica dentro de las diez primeras causas de muerte.

Todos estos resultados impulsaron a la introducción del Programa de Educación que se aplica en el Instituto Nacional de Endocrinología a los servicios provinciales de esta especialidad y a los Centros de Atención al Diabético en las diferentes provincias.

Cualquier persona corre el riesgo de ser diabética, algunas más que otras. Por tal motivo, la clave en su prevención radica en que todos tratemos de llevar una vida más sana. Hay que tomar acciones positivas, aprender a querernos y querer a nuestra familia e inculcar estas sencillas, pero avanzadas ideas de cambio de hábitos nocivos que tanto necesitamos.