

¿Qué es la diabetes mellitus?

La diabetes es un trastorno metabólico caracterizado por la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en sangre. Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre (OMS).

Para el **diagnóstico de diabetes** se realizan varias pruebas y exámenes médicos (análisis de sangre, orina, sobrecarga oral de glucosa). Los datos indican lo siguiente:

- ✚ Síntomas de diabetes y una determinación de glucemia al azar > 200 mg/dl en cualquier momento del día.
- ✚ Glucemia en ayunas ≥ 126 mg/dl. (ayunas al menos 8 horas).
- ✚ Glucemia ≥ 200 mg/dl a las 2 horas de una sobrecarga oral de glucosa.

Intolerancia a los Hidratos de Carbono:

- ✚ Glucemia a las 2 horas de una sobrecarga oral de glucosa entre 140 y 199mg/dl junto a glucemia en ayunas < 126 mg/dl

Alteración de la Glucosa en Ayunas:

- ✚ Glucemia en ayunas entre 100 y 125 mg/dl y glucemia a las 2 horas de una sobrecarga oral de glucosa < 140 mg/dl.

La falta de control de la glucemia (azúcar en sangre) mantenida en el tiempo, daña gravemente muchos órganos, nervios y vasos sanguíneos, provoca enfermedades cardiovasculares, neuropatía

(hormigueo, dolor, entumecimiento o debilidad en los pies y las manos), retinopatía (afección ocular que puede conducir a la ceguera), nefropatía (enfermedad del riñón), riesgo de Alzheimer y cáncer.

Es una de las primeras causas de muerte en nuestro país. Además, un millón y medio de personas están sin diagnosticar y el 43,6% de las diagnosticadas no sigue un control adecuado de la enfermedad.

-La padece el 13,8% de la población
-En España 5,3 millones
-En el mundo 366 millones
-Anualmente 4 millones de personas mueren en el mundo por la enfermedad
-Su evolución depende del estilo de vida
-Entre el 50 y 80% de las personas con diabetes no son conscientes de su enfermedad

¿Cuáles son los principales tipos de diabetes?

- ✚ Diabetes Tipo 1: El páncreas no produce o produce poca insulina. De inicio en la infancia. Requiere la administración diaria de insulina. Se desconoce aún su causa. Sintomatología: hambre constante (polifagia), sed excesiva (polidipsia), excesiva orina (poliuria), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio.
- ✚ Diabetes Tipo 2: Las células del cuerpo no responden a la insulina por una utilización ineficaz de esta. Hasta hace poco, este tipo

de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.. Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. la enfermedad puede diagnosticarse cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Son la mayoría de los casos. No requiere necesariamente la administración de insulina. Este tipo de diabetes representa la mayoría de los casos mundiales y se debe principalmente a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

¿Cómo puede Prevenirse?

Mejorar nuestro estilo de vida en relación a hábitos saludables redundará en un mejor control de la enfermedad y evita la aparición de complicaciones.

Para la prevención de la diabetes tipo 2 se recomienda realizar una alimentación cardiosaludable, mantener un peso saludable y autocontrol.

Alimentación cardiosaludable

- ✚ Control de los hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, dulces, zumos, bollería, repostería, refrescos etc.).
- ✚ Limitar las grasas saturadas (carnes rojas, embutidos, bollería, alimentos procesados, etc.).
- ✚ Consumir más frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales y lácteos desnatados. Utilizar aceite de oliva, preferentemente virgen extra.

- ✚ Son especialmente recomendables los frutos secos (nueces, almendras, avellanas 40 g/día)
- ✚ Repartir la dieta en varias comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y a veces una pequeña toma de alimentos antes de irse a la cama).



Alcanzar y mantener un peso corporal saludable

- ✚ Realizar actividad física de forma regular ayuda a controlar los factores de riesgo y mejora la calidad de vida.
- ✚ Es importante caminar a un ritmo que le permita hablar sin dificultad y nunca corriendo. Comience de manera progresiva hasta llegar a 1 hora diaria 5 días a la semana. Evite en los primeros días las cuestas.
- ✚ Otras actividades como bicicleta y nadar también son aconsejables, con una adaptación progresiva en cuanto al ritmo y frecuencia.



Autocontrol

Se consigue a través del conocimiento de la enfermedad. La diabetes tipo 2 puede controlarse en sus fases más precoces con medidas higiénico-dietéticas (dieta y ejercicio), pero en general suele precisar fármacos, en el inicio orales pero con el tiempo es muy frecuente que se precise insulina inyectable. El diabético debe participar activamente en el control, para lo cual es imprescindible la educación diabetológica. Debe estar instruido en las modificaciones de dieta y estilo de vida, y en las consecuencias del buen o mal control de la enfermedad, que repercutirá en su calidad de vida.



Fuentes:
 O.M.S. Temas de salud 2016.
 Sociedad Española de Diabetes.
 Centro de Investigación Biomédica en red de diabetes y enfermedades metabólicas asociadas (CIBERDEM). Estudio Di@bet.es.
 Fundación para la diabetes



ugr

Universidad de Granada
 Vicerrectorado de Responsabilidad Social, Igualdad e Inclusión

DIABETES MELLITUS

SECRETARIADO DE CAMPUS SALUDABLE



Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales