



Preguntas y respuestas sobre la DIABETES

1

DEFINICIÓN

¿Por qué los niveles de glucosa se elevan?



Cuando los niveles de glucosa en la sangre están por encima de lo normal, se presenta la **diabetes**.

Porque el páncreas no produce la suficiente INSULINA; es decir, la hormona que se necesita para facilitar el transporte de la glucosa a las células del organismo. Entonces, el azúcar se acumula en la sangre.

La insulina hace que el azúcar o glucosa de los alimentos entre a las células para producir energía.

¿Quiénes tienen más riesgo de desarrollar diabetes?



- Aquellas con **sobrepeso** u obesidad y las personas que **no realizan ejercicio físico**.
- Las personas que tienen un **familiar** con diabetes.

3

TIPOS DE DIABETES

1



2



3



Tipo 1

Generalmente se presenta en los niños y jóvenes. Se caracteriza por una falta casi absoluta de insulina. A veces, no evidencia síntomas y puede presentarse con pérdida del conocimiento, lo que se conoce con el nombre de “coma diabético”.

Tipo 2

Es la más frecuente. Se presenta generalmente en personas adultas, en muchos casos, con sobrepeso, obesidad, que no hacen ejercicio y, a veces, con cantidad normal o mayor de insulina. En la actualidad, también se presenta en niños con problemas de obesidad.

Tipo 3

Conocida como GESTAMPONAL, porque se presenta durante el embarazo. Su control debe ser muy estricto, con base en alimentación adecuada e insulina. Puede desaparecer al concluir el periodo de gestación.

4

SÍNTOMAS DE DIABETES



ATENCIÓN: si usted tiene alguno de estos síntomas, es importante acudir al centro de salud más cercano y consultar con un médico.

- Sed excesiva
- Orina en exceso
- Pérdida de peso
- Cansancio
- Calambres en las piernas
- Apetito excesivo
- Pérdida de apetito
- Picazón de la piel
- Llagas que tardan en sanar
- Visión borrosa

PREVENIR LA DIABETES

Atención: le sugerimos consultar el folleto sobre alimentación saludable de la Biblioteca Familiar de Salud.

La **actividad física** regular puede reducir considerablemente el riesgo de aparición de la diabetes tipo 2, que está asociada a la obesidad.

Coma diariamente cinco porciones de **frutas y verduras**.

Limite el consumo de **azúcar**, grasas saturadas, bebidas con sabor a frutas, gaseosas, refrescos, fritos, pasteles, galletas dulces o saladas, tortas, manteca animal o vegetal, margarina y sal.

6

DIAGNOSTICAR LA DIABETES



¿Cuáles son los valores normales de la glucosa o azúcar en la sangre?

menores de 100 mg/dl en ayunas.
menores de 140 mg/dl a cualquier hora del día.

Hay diabetes cuando la glucosa está en la sangre en una cantidad:

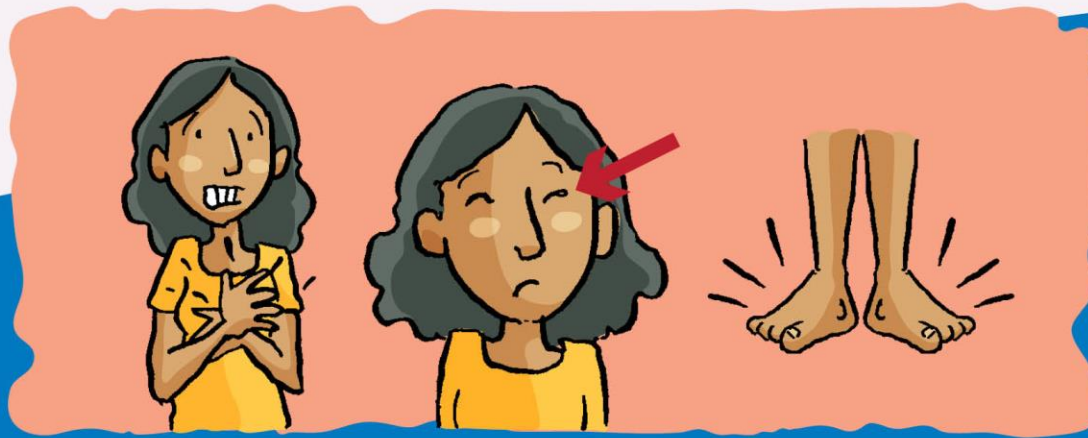
mayor a 126 mg/dl en ayunas.
mayor a 200 mg/dl a cualquier hora del día.

Atención:

el diagnóstico se hace, necesariamente, a partir de un examen de sangre.

7

COMPLICACIONES



La diabetes puede producir **complicaciones de salud graves**, como:

enfermedades del corazón, ceguera, daños en los riñones y amputación de las extremidades inferiores.

Incluye:

- **Comer** en forma **saludable**
- Realizar **actividad física** y hacerse
- **Pruebas de glucosa** en la sangre.



Muchas personas con diabetes necesitan medicamentos por vía oral, insulina o ambos, para controlar sus niveles de glucosa en la sangre.

PARA TOMAR EN CUENTA

Las personas con diabetes deben:

Responsabilizarse de su cuidado personal diario y controlar los niveles de glucosa en la sangre para evitar que sean muy altos o muy bajos.

Visitar periódicamente al médico para que vigile su control de la diabetes.

Acudir a los grupos de autoayuda de pacientes con diabetes.



BIBLIOGRAFÍA

Esta presentación tiene como base algunos contenidos, con modificaciones y ediciones, de los siguientes documentos:

Casa de la diabetes. ¿Qué es la diabetes? Cuenca, Ecuador. 2015. Centro para el control y la prevención de enfermedades – CDC. Diabetes. <http://www.cdc.gov/diabetes/home/index.html> Consulta en noviembre 2015.