

Aprendiendo a vivir con Diabetes

Dr. Mario Alberto Frías García

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición metabólica crónica. Se presenta en cierta medida por factores hereditarios y ambientales; su principal característica es la presencia de hiperglucemias (niveles altos de azúcar en la sangre) resultante a defectos en la secreción o acción de la insulina.

¿Qué sucede en el cuerpo de una persona sin diabetes?

Casi todos los alimentos que consumimos contienen carbohidratos, que mediante el proceso de digestión son simplificados hasta quedar convertidos en moléculas de glucosa; una vez en el intestino la glucosa se absorbe para ingresar a la sangre que es la transportadora de estos nutrientes a todas las células del cuerpo para que tengan energía y funcionen. Todos los tejidos del cuerpo están formados por células que necesitan que la glucosa ingrese a su interior.

En presencia de azúcares en la sangre, nuestro cerebro envía una señal a un órgano llamado páncreas que será el encargado de producir una hormona llamada insulina, esta hormona ayuda a abrir canales en la membrana celular para el adecuado ingreso de la glucosa a la célula.

¿Qué sucede en mi cuerpo cuando tengo diabetes?

Cuando vivimos con diabetes en nuestro cuerpo, el páncreas no produce insulina de buena calidad o deja de producir insulina y la glucosa presente en la sangre no se absorbe adecuadamente. Esta presencia de azúcar en la sangre es lo que se conoce como *hiperglucemia*, de manera que, aunque sea abundante en el cuerpo, las células no obtienen suficiente energía; por esta razón es que quien vive hiperglucemia experimenta mucha hambre y cansancio extremo por esta desnutrición a nivel celular. Esto puede ocasionar que la persona experimente pérdida peso, de la misma manera por la abundancia de azúcar el riñón se ve obligado a ayudar a expulsarla por medio de la orina, también por eso experimenta sed insaciable y ganas de orinar: esos síntomas se conocen como *poliuria* y *polidipsia*.

Diagnóstico de diabetes

GLUCOSA EN AYUNO: mayor o igual a 126 mg/dl HEMOGLOBINA GLUCOSILADA (HbA1c): mayor o igual a 6.5%.

Presencia de síntomas clásicos y una prueba de glucosa plasmática casual igual o mayor a 200 mg/dl.

O bien, glucemia igual o mayor a 200 mg/dl a las dos horas después de una carga oral de 75 g de glucosa anhidra disuelta en agua. Si cualesquiera de estos criterios se cumplen, la

evaluación debe repetirse otro día para confirmar el diagnóstico.

TIPOS DE DIABETES:

Existen muchos tipos de diabetes, por ahora mencionaremos los más comunes.

DIABETES MELLITUS TIPO 1

Causas

En diabetes tipo 1 no existen estudios en los cuales se haya detectado una causa específica, sin embargo, se conoce que es por una condición autoinmune donde las células productoras de insulina son atacadas y destruidas por el sistema inmunológico.

Tratamiento

Para las personas que viven con diabetes tipo 1 - al no producir insulina - el tratamiento a base de insulina es imprescindible para regular los niveles de glucosa en la sangre aparte de mantener una alimentación saludable y seguir un plan de alimentación.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

Causas

En diabetes tipo 2 podemos encontrar causantes relacionadas con factores genéticos, estilos de vida sedentarios y obesidad. Por lo regular pueden desarrollar resistencia a la insulina en primera instancia y después desencadenar diabetes tipo 2.

En nuestro país las cifras de personas que viven con diabetes han ido aumentando. Según datos actuales de la IDF, en la actualidad México ocupa el 6to lugar mundial, con 8.7 millones de personas con diabetes, previendo 15.7 millones en el 2035. La diabetes tipo 2 es la más común en nuestra población, siendo ésta una condición prevenible con estilos de vida saludables.

Tratamiento

El tratamiento para personas que viven con diabetes de cualquier tipo consiste en tener niveles de glucosa en rangos saludables. En diabetes tipo 2 se puede seguir un plan para regularla: puede consistir desde en un tratamiento con insulina, hipoglucemiantes orales o inyectados, alimentación saludable y actividad física (bajo recomendación).

DIABETES MELLITUS GESTIACIONAL

Es la alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono que se detecta por primera vez durante el embarazo; ésta traduce una insuficiente adaptación a la insulinoresistencia que se produce en la mujer embarazada.

Tratamiento

Estilos de vida saludables como ejercicio y plan de nutrición, y, en caso necesario, aplicación de insulina exógena.

OTROS TIPOS ESPECÍFICOS DE DIABETES MELLITUS.

Aparte de Diabetes Mellitus tipo 1, tipo 2 y Gestacional existen otros tipos de diabetes de los

cuales es más extensa su clasificación, pero a grandes rasgos encontramos:

- A. Defectos en la acción de la insulina.
- B. Enfermedades del páncreas.
- C. Endocrinopatías.
- D. Diabetes causada por infecciones.
- E. Formas no comunes de diabetes inmunomediadas.
- F. Inducida por medicamentos o químicos.
- G. Síndromes genéticos asociados a diabetes.

CONDICIONES A PREVENIR EN DIABETES

Dentro del lenguaje técnico y médico, las condiciones a prevenir se conocen como *complicaciones crónicas*; sin embargo existen propuestas para la modificación de esos términos hacia otros más educativos y transformados a un lenguaje de acompañamiento hacia quienes viven con diabetes.

Las condiciones por prevenir de las diabetes aparecen por hiperglucemias constantes, por eso es importante mantener la glucosa en rangos saludables.

La salud visual

Es trascendental que las personas con diabetes tipo 2 se realicen un fondo de ojo al momento del diagnóstico y otro cada año.

En diabetes tipo 1 a los 5 años a partir del diagnóstico y después cada año de manera consecutiva.

Cuidado del pie

Si se vive con diabetes todos los días es necesario revisar los pies, un espejo podrá ayudar a la exploración de las plantas; cualquier indicio de infecciones o úlceras deberá ser atendido por el médico. Dentro de cada consulta médica la revisión de los pies es importante: serán valorados aspectos como reflejos, sensibilidad al dolor, tacto, temperatura, vibración y posición. Con base en eso el médico deberá hacer recomendaciones para el cuidado, también se invita al uso de calzado adecuado, el corte de uñas e higiene cotidiana.

Salud renal

Los altos niveles de glucosa en sangre con el tiempo pueden causar daño en los riñones: un signo de ello es la presencia de pequeñas cantidades de proteína en la orina; para esto es necesario hacer periódicamente análisis tanto de sangre como de orina para determinar el funcionamiento renal y mantener niveles de glucosa saludables. Es recomendable el monitoreo de la presión arterial, así como seguir un plan de alimentación elaborado por un profesional de la nutrición.

Salud cardiovascular

Se recomienda realizar actividad física adecuada a las necesidades, consultar a un profesional de la nutrición para el diseño de un plan nutricional, aumentar el consumo de grasas saludables y disminuir las grasas saturadas. Es importante suspender hábitos dañinos como

el consumo de alcohol y tabaco, y hacer un monitoreo regular de la presión arterial. Una persona con diabetes deberá realizar rutinas de autocuidado para prevenir daños en los órganos de su cuerpo, cuidando así su calidad de vida. Por esa razón es necesario acudir a los profesionales de la salud capacitados para orientarle y acompañarle en esta condición.

Mitos y Realidades

LAS PERSONAS CON DIABETES NO PUEDEN TOMAR JUGOS, NI COMER FRUTAS COMO PLATANO, SANDIA, UVAS O MANGO.	LAS PERSONAS CON DIABETES SÍ PUEDEN COMER LOS MISMOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE LAS PERSONAS SIN DIABETES PERO ES NECESARIO QUE ACUDAN CON UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN PARA QUE LES DISEÑE UN PLAN QUE DETERMINE LAS PORCIONES SALUDABLES PARA CADA PERSONA.
LA DIABETES SE DA POR UN SUSTO	ES VERDAD QUE LOS EVENTOS DE ESTRÉS PUEDEN INFLUR EN LA GLUCOSA, PERO LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 2 POR LO GENERAL TIENEN ESA CONDICIÓN VARIOS AÑOS ANTES DE QUE LES SEA DIAGNOSTICADA AUNQUE SE MANIFIESTE EN MOMENTOS DE ESTRÉS.

<p>LAS PERSONAS CON DIABETES NO PUEDEN VIVIR UNA VIDA NORMAL.</p>	<p>UNA DIABETES BIEN REGULADA BRINDA UNA EXCELENTE CALIDAD DE VIDA, DE LA MISMA MANERA QUE UNA PERSONA CON HÁBITOS SALUDABLES SIN DIABETES.</p>
<p>LOS NIÑOS CON DIABETES CRECEN MENOS QUE LOS NIÑOS SIN DIABETES</p>	<p>LOS NIÑOS CON DIABETES CON UNA ADECUADA REGULACIÓN PODRÁN ALCANZAR LOS NIVELES DE DESARROLLO ADECUADO PARA SUS EDADES.</p>
<p>SI VIVO CON DIABETES LOS PRODUCTOS EN LOS QUE LA ETIQUETA SEÑALA 0% AZÚCAR NO ME ELEVAN LA GLUCOSA.</p>	<p>ES NECESARIO REVISAR LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS DE CADA ETIQUETA EN LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS, AUNQUE LA ETIQUETA SEÑALE 0% AZÚCAR PUEDE CONTENER OTRO TIPO DE CARBOHIDRATOS QUE ELEVEN LA GLUCOSA.</p>
<p>LA INSULINA ME DEJA CIEGO</p>	<p>SI MANTIENES ALTOS NIVELES DE GLUCOSA POR ENCIMA DE 200 MG/DL, AL APLICARTE INSULINA POR PRIMERA VEZ EL CAMBIO QUE SE VERÁ REFLEJADO EN TU ORGANISMO LO QUE AUMENTARPA LA OSMOLARIDAD DE TU OJO. SI INICIALMENTE VES BORROSO, CONTINÚA CON TU TRATAMIENTO. SI LOGRAS MANTENER EN NIVELES SALUDABLES LA GLUCOSA, PUEDES REGULARIZAR ESTA SITUACIÓN. SE TE RECOMIENDA ACUDIR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD VISUAL.</p>
<p>SI MI MÉDICO ME RECETA INSULINA QUIERE DECIR QUE MI DIABETES EMPEORÓ Y HE FRACASADO EN MI CUIDADO</p>	<p>SI LA CAUSA DE LA DIABETES ES QUE MI CUERPO NO PRODUCE INSULINA, ENTONCES LA APLICACIÓN DE LA INSULINA EXÓGENA PUEDE SER UNA BUENA ALTERNATIVA PARA EL CUIDADO DE MI DIABETES. LA INSULINA ME AYUDA A PROTEGER LOS ORGANOS DE MI CUERPO, GRACIAS A LA REGULACIÓN QUE BRINDA A MIS ÍNDICES GLUCÉMICOS.</p>

SI TENGO DIABETES EN UN FUTURO DESARROLLARÉ
ALGUNA COMPLICACIÓN QUE AFECTE MIS ÓRGANOS
Y MIS PIES.

NO ES UNA SENTENCIA: CON UNA ADECUADA
REGULACIÓN DE GLUCOSA PUEDES PREVENIR
CUALQUIER COMPLICACIÓN.