

Datos sobre la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el cuerpo no puede efectivamente usar la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. La hiperglucemia, o el aumento del azúcar en la sangre, es un efecto común de la diabetes no controlada y, con el tiempo, causa serios daños a muchos de los sistemas del cuerpo, en especial a los nervios y vasos sanguíneos.

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 (anteriormente conocida como insulino dependiente, juvenil o infantil) es caracterizada por la producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de insulina. La causa de la diabetes tipo 1 no es conocida y no es evitable, de acuerdo con los conocimientos actuales de la ciencia.

Los síntomas incluyen excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante, pérdida de peso, alteraciones en la visión y fatiga. Estos síntomas pueden ocurrir repentinamente.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 (anteriormente denominada no-insulino dependiente, o diabetes adulto) resulta del uso ineficaz de la insulina por el organismo. La diabetes tipo 2 abarca la mayoría de las personas con diabetes en todo el mundo, y es en gran parte resultado de un exceso de peso corporal y de inactividad física.

Los síntomas se asemejan a los de la diabetes tipo 1, pero generalmente son menos agudos. Como resultado, la enfermedad puede ser diagnosticada pasados varios años de la fase inicial de la enfermedad, cuando las complicaciones ya hayan surgido.

Hasta hace poco tiempo, ese tipo de diabetes era vista apenas en adultos, pero actualmente también ocurre con frecuencia creciente en niños.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es hiperglucemia con valores de glucosa en la sangre más elevados que o normal, pero más bajos que los diagnósticos de diabetes, que ocurre durante la gestación. Mujeres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de complicaciones durante la gestación y el parto. Ellas y sus hijos también presentan un riesgo más elevado de contraer diabetes tipo 2 en el futuro. La diabetes gestacional es diagnosticada a través de tamizaje prenatal, y no a través de síntomas relatados.

¿Cuáles son las consecuencias comunes de la diabetes?

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Adultos con diabetes tienen un aumento de dos a tres veces en el riesgo de ataques cardíacos y derrames. Combinada con la reducción del flujo sanguíneo, la neuropatía en los pies aumenta la probabilidad de contraer úlceras en el pie, infección y eventual necesidad de amputación del miembro.

La retinopatía diabética es una importante causa de ceguera y ocurre como resultado de daños acumulados a largo plazo en los pequeños vasos sanguíneos de la retina. Casi el 3% de la ceguera global puede ser atribuida a la diabetes. La diabetes está también entre las principales causas de insuficiencia renal.

Prevención

Medidas simples de estilo de vida demostraron su eficacia en la prevención o en el retraso del inicio de la diabetes tipo 2. Para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones, los individuos deben:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable;
- Ser físicamente activo – realizar por lo menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada en la mayoría de los días. Más actividad es necesaria para controlar el peso;
- Mantener una dieta saludable, evitando el azúcar y la ingestión de grasas saturadas; y
- Evitar el uso de tabaco – fumar aumenta el riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares.

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico precoz puede ser realizado a través de exámenes relativamente económicos de azúcar en la sangre. El tratamiento de la diabetes implica dieta y actividad física, además de reducir la glucosa en la sangre y los niveles de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos. Cesar de usar tabaco también es importante para evitar complicaciones.

Intervenciones que economizan costos y son viables en países en desarrollo incluyen:

- Control de la glucemia, particularmente en casos de diabetes tipo 1. Personas con diabetes tipo 1 necesitan de insulina, personas con diabetes tipo 2 pueden ser tratadas con medicación oral, pero también pueden tener necesidad de insulina;
- Control de la presión arterial;
- Cuidados con los pies;
- Tamizaje y tratamiento para retinopatía (que causa ceguera);
- Control lipídico de la sangre (para regular los niveles de colesterol);
- Tamizaje para señales precoces de enfermedad renal y tratamientos relacionados a la diabetes.