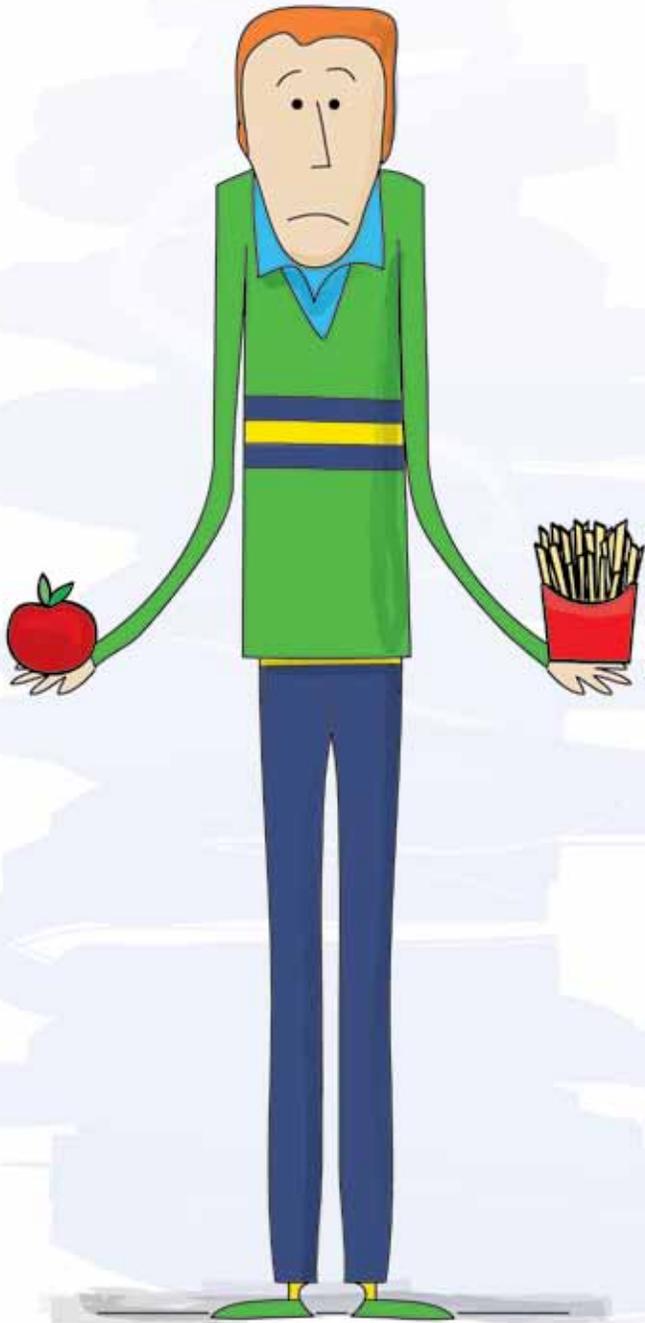


Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica en la que sube el azúcar en la sangre (glicemia) por un déficit de producción de insulina y/o un defecto en su función. A pesar de que hay mucha glucosa circulando en la sangre, las células no la pueden usar pues les falta la acción de la insulina para esto. Nuestro organismo no está preparado para tener tanta azúcar en la sangre y esto genera complicaciones.





¿Cuál es la glicemia normal?

La glucosa normal en la sangre varía entre 70 y 99 mg/dl en ayunas y se eleva cada vez que uno come, llegando a 140 mg/dl hasta dos horas después de comer.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por el páncreas y cuya función es facilitar la entrada de la glucosa a las células del organismo.

¿Para qué sirve la glucosa?

La glucosa sirve como fuente de energía inmediata, pero también se puede acumular formando parte de las reservas energéticas del organismo para los momentos de ayuno.

¿Cómo llega la glucosa al organismo?

La glucosa se encuentra en la mayoría de los alimentos, pero también nosotros podemos fabricar glucosa en el hígado a partir de grasas y proteínas, así cuando no comemos también mantenemos un nivel normal de glucosa en la sangre.

¿Cómo se usa la glucosa?

La glucosa de los alimentos llega a la sangre después de haber sido digerida y absorbida en el intestino, entonces el páncreas secreta insulina, la que permite que la glucosa de la sangre entre a las células, para ser utilizada como fuente de energía para los distintos procesos que la célula necesita.

¿Cuántos tipos de diabetes existen?

Existen varios tipos:

DIABETES MELLITUS TIPO 1

La sintomatología comienza en forma brusca, a consecuencia de un largo proceso autoinmune previo, que va destruyendo lentamente las células beta del páncreas hasta que la cantidad de células beta productoras de insulina no son suficientes para producir la insulina necesaria para el organismo. Se da especialmente en niños y jóvenes. Generalmente no hay antecedentes de diabetes en la familia.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

Es el tipo de diabetes más frecuente en el adulto. Se produce por una mezcla de menor producción de insulina del páncreas y de una dificultad para que la insulina funcione adecuadamente. Habitualmente se produce después de los 40 años en personas con familiares diabéticos y que han tenido Insulino Resistencia o Prediabetes. Muchas veces su comienzo es silencioso, por lo que es necesario buscarla en los chequeos de salud. También puede aparecer en niños asociado a obesidad, lo que ha ido en aumento en el último tiempo.

OTROS TIPOS DE DIABETES

Es un grupo de pacientes con diabetes que no corresponde a los otros tipo, y se asocia a enfermedades del páncreas, de la tiroides, algunos fármacos como corticoides y otros.

DIABETES GESTACIONAL

Comienza usualmente en la segunda mitad del embarazo como una glicemia alterada en ayunas o durante una Prueba de Tolerancia Oral a la Glucosa. Tiene especial trascendencia su búsqueda y diagnóstico por los riesgos en el desarrollo fetal y puede ser un indicador a futuro de una diabetes en la madre, por lo que es fundamental mantener un buen control médico.

PREDIABETES

Como su nombre lo dice es una etapa previa a la diabetes, en que los valores de glicemia son altos en ayunas o después de comer, pero no tan altos como en los pacientes diabéticos. En estas etapas es muy importante un estilo de vida saludable para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes en el futuro y disminuir el riesgo cardiovascular.





¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los principales síntomas que pueden sugerir un diagnóstico son:

- › Pérdida de peso sin explicación, a pesar de estar comiendo bien.
- › Aumento del apetito (polifagia).
- › Aumento de la sed (polidipsia).
- › Orinar en exceso (poliuria).

¿Qué examen confirma el diagnóstico?

- › Glicemia de ayunas sobre 126 mg/dl en forma repetida.
- › Glicemia al azar sobre 200 mg/dl asociado a los síntomas ya descritos.
- › En una prueba de tolerancia oral a la glucosa, una glicemia sobre 200 mg/dla las dos horas post carga.



¿Cuál es el tratamiento?

Todos los pacientes diabéticos tienen que cuidar su dieta, en general es comer comida normal en cantidades adecuadas. Son muy pocos los alimentos prohibidos. La nutricionista le enseñará su plan de comidas individualizado.

En cuanto a los fármacos, los pacientes con Diabetes tipo 1 siempre van a necesitar insulina inyectable una o más veces al día, ésta se puede inyectar con jeringa, con unos aplicadores tipo lápiz -que es mucho más fácil- o con bombas de insulina.

Los pacientes con Diabetes tipo 2, habitualmente al comienzo se tratan con medicamentos en tabletas para disminuir la glicemia. Algunos casos requieren de insulina en emergencias, tales como infecciones o en etapas avanzadas de la enfermedad, habitualmente después de 10 años desde el comienzo de la diabetes.

En algunos casos los pacientes con Diabetes tipo 2 se pueden operar del intestino o del estómago para revertir la enfermedad.

En ambos tipos de diabetes, cada persona debe estar capacitada para autocontrolar su glicemia con máquinas personales llamadas glucómetros. Esto lo puede realizar en su casa, en el trabajo, en el colegio, durante un viaje o vacaciones, con la frecuencia que su médico le indique. Este control le permite conocer mejor su organismo, le da mayor libertad y le permite hacer una vida muy normal. Además que le permite saber en



EL EJERCICIO TAMBIÉN ES NECESARIO PARA TODOS LOS PACIENTES, PREVIA EVALUACIÓN DEL MÉDICO DE CÓMO INICIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA PROGRAMADA.

todo momento si su diabetes está bien controlada o no, y consultar precozmente cuando sea necesario.

■ ¿CÓMO SE PREVIENE LA DIABETES?

► La Diabetes Mellitus tipo 2, que es la más común, se previene con un estilo de vida saludable, manteniendo un peso normal, una alimentación saludable y haciendo ejercicio regularmente. La Diabetes Mellitus tipo 1 aun no tiene un tratamiento preventivo.



Clínica Alemana

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 210 1111
(56 2) 210 1800
Fax: (56 2) 210 1214
E-Mail: clinica@alemana.cl
www.alemana.cl

Centro Médico

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. El Rodeo 1908, Lo Barnechea
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 910 7000
Fax: (56 2) 910 7001



Acreditada por
Joint Commission International

