

# Preguntas y respuestas sobre la DIABETES



## ¿Qué es la diabetes?



La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa en la sangre están por encima de lo normal.

La mayor parte de los alimentos que consumimos se transforman en glucosa, o azúcar, que es utilizada por el cuerpo para generar energía. El páncreas, un órgano que se encuentra cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para facilitar el transporte de la glucosa a las células del organismo.

Cuando se sufre de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar su propia insulina adecuadamente. Esto causa que el azúcar se acumule en la sangre.

## ¿Para qué sirve la insulina?

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

### ¡RECUERDE!

*Casi todo lo que comemos se convierte en glucosa, que conocemos como azúcar. Es decir, no solamente los alimentos de sabor dulce se convierten en glucosa.*

## ¿Quiénes tienen más riesgo de desarrollar la diabetes?

Presentan más riesgo de desarrollar la diabetes las personas que tienen un familiar con diabetes, aquellas con sobrepeso u obesidad, y las personas que no realizan ejercicio físico.





## ¿Cuántos tipos de diabetes existen?

### Diabetes 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'.

### Diabetes 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.

Ahora se está presentando en niños con problemas de obesidad.

### Diabetes gestacional

Se presenta durante el embarazo. El control debe ser muy estricto, con base en alimentación adecuada e insulina. Puede desaparecer al concluir el período de gestión.



Existen también otros tipos de diabetes, por enfermedades del páncreas y otras causas.

### ¿Se puede prevenir la diabetes?

- *La actividad física regular puede reducir considerablemente el riesgo de aparición de la diabetes tipo 2, que está asociada con la obesidad.*
- *Coma diariamente una variedad 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.*

**Consulte el folleto sobre alimentación saludable de la Biblioteca Familiar de Salud.**

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes mellitus?

- 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



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

*Pueden presentarse solo algunos síntomas, todos o ninguno.*

*Es posible tener diabetes sin presentar síntomas. Algunas personas permanecen mucho tiempo con niveles elevados de glucemia sin notar ninguna alteración.*

*Es importante realizar un diagnóstico temprano para iniciar el tratamiento y evitar complicaciones de la diabetes.*



## Valores normales de la glucosa

Las cifras normales de glucosa o azúcar en la sangre son:

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



## ¿Cómo se diagnostica la 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

## ¿Qué complicaciones puede producir la diabetes?

La diabetes puede producir complicaciones de salud graves, tales como enfermedades del corazón, ceguera, daños en los riñones y amputaciones de las extremidades inferiores.



## ¿Cuál es el tratamiento de la diabetes?

El tratamiento básico para la diabetes incluye comer en forma saludable, realizar actividad física y hacerse pruebas de glucosa en la sangre. Además, muchas personas con diabetes necesitan medicamentos por vía oral, insulina o ambos, para poder controlar sus niveles de glucosa en la sangre.

*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.*

*Deben visitar periódicamente al médico para que vigile su control de la diabetes.*

*Es muy importante acudir a los grupos de autoayuda de pacientes con diabetes.*

### Fuente:

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.

EN EL CONSULTORIO...

Buenas, ¿cómo les va? Lucho, has venido bien acompañado.

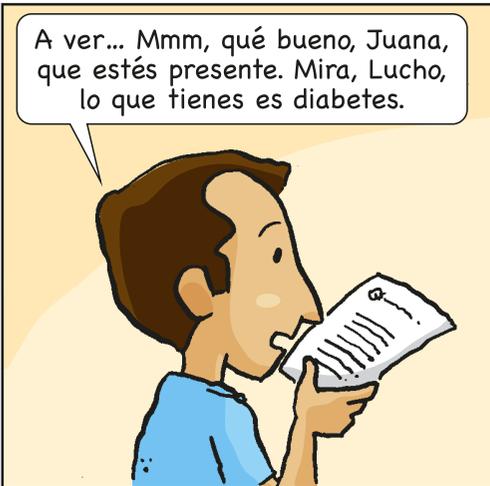
Si pues doctor a ver qué mismo tiene este hombre.



Aquí, con los resultados de los exámenes que me mandó, doctor.



A ver... Mmm, qué bueno, Juana, que estés presente. Mira, Lucho, lo que tienes es diabetes.



!! ??



No se asusten, cuando a una persona le aparece la diabetes, es una oportunidad para cambiar hábitos de vida y comenzar a llevar una vida saludable... y de paso, ¡la familia también mejora su estilo de vida!

Por eso es que andaba así cansado, sin energía, sin apetito, hasta medio ciego.

Así es, Lucho, esos son algunos de los síntomas de la diabetes.



Y yo le insistía a Lucho que haga más ejercicio, sabe que se pasaba viendo tele y cada día más grande esa panza.

Sí, Lucho, saber alimentarse, hacer ejercicio y cuidar nuestra salud es prioritario. De hecho, algunas causas que pueden generar la enfermedad son el sedentarismo y el sobrepeso, y claro también la herencia.



Si cumples las recomendaciones que te mando, Lucho, no habrá ningún problema, pero si no me escuchas, las cosas pueden complicarse.

¿Cree que puedo morir?

La diabetes descuidada SI causa complicaciones como: ceguera, daños en el riñón, amputación de pies o piernas, hemorragia cerebral, infarto al corazón... pero todas estas complicaciones son evitables!



¡¡Ay Diosito santo, doctor!!

Desde ahora en adelante: alimentación saludable, actividad física y visita al doctor cada mes para control...!Todo esto es clave para una vida saludable!

Así lo haré, doctor.

Y yo estaré siguiendo al pie de la letra sus consejos y acompañando a mi Lucho.



# Biblioteca Familiar de la Salud



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD/ORGANIZACIÓN  
REPRESENTACION EN EL ECUADOR  
#LISTA DE ASISTENCIA A PERSONAS CON EC

CARGO/ INSTITUCION	No. TELF. Y CELULAR	FECHA: No. CEDULA /PASAPORTE
78mg/dl	0993413736	213051208
373mg/dl	2670744	0701993230
87mg/dl	260744	0930138537
70mg/dl	678330	0904909918
7mg/dl	678330	0904764008
gl/dl	0989857019	0926667239
		0903589305

ANEXO 2

FIRMA

90 Gen Solano 12  
Solidad Mora

