

DIABETES MELLITUS

La diabetes es una **enfermedad metabólica crónica** caracterizada por **niveles elevados de glucosa en sangre** (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a **daños graves** en el **corazón**, los **vasos sanguíneos**, los **ojos**, los **riñones** y los **nervios**. La más común es la **diabetes tipo 2**, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve **resistente a la insulina** o no produce **suficiente insulina**.



Obesidad y sobrepeso



Haber sido diagnosticado con intolerancia a la glucosa



Insuficiente actividad física



Edad avanzada

¿Qué factores incrementan el riesgo de padecer diabetes?



Dieta poco saludable



Historial familiar con diabetes



Presión arterial alta y colesterol alto



Historial con diabetes gestacional

¿Cómo saber si tengo diabetes?

La confirmación del diagnóstico depende de determinaciones del laboratorio (análisis de sangre) y puede hacerse en presencia o ausencia de síntomas.

En personas sin síntomas:	En personas con síntomas de hiperglucemia:
Glucemia ayuna ≥ 7 mmol/L (en dos ocasiones distintas)	Glucemia ayuna ≥ 7 mmol/L
PTG ≥ 11.1 mmol/L (en la medición de la segunda hora)	Glucemia al azar ≥ 11.1 mmol/L
	Hemoglobina glicosilada (HbA1c) > 6.5 mmol (Se usa para diagnóstico y control metabólico)

Síntomas comunes de esta enfermedad:



Necesidad de orinar con frecuencia



Falta de interés y concentración



Vómitos y dolor de estómago



Sed excesiva y apetito constante



Cansancio extremo



Visión borrosa



Pérdida o ganancia de peso repentina



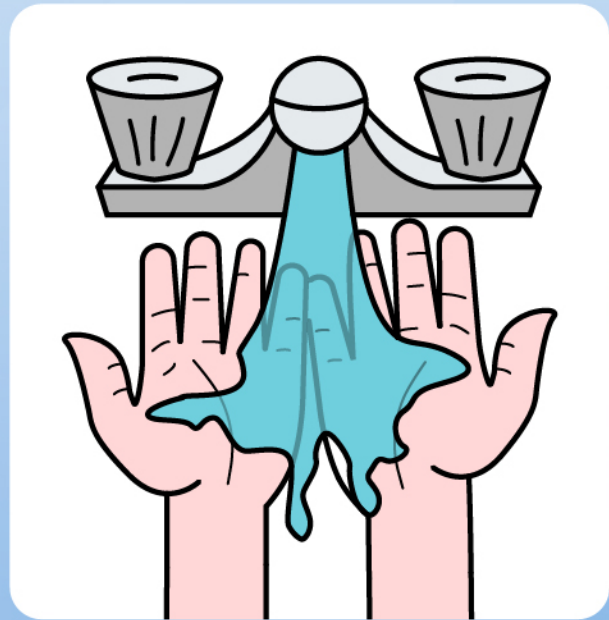
Sensación de cosquilleo o adormecimiento de las manos y los pies



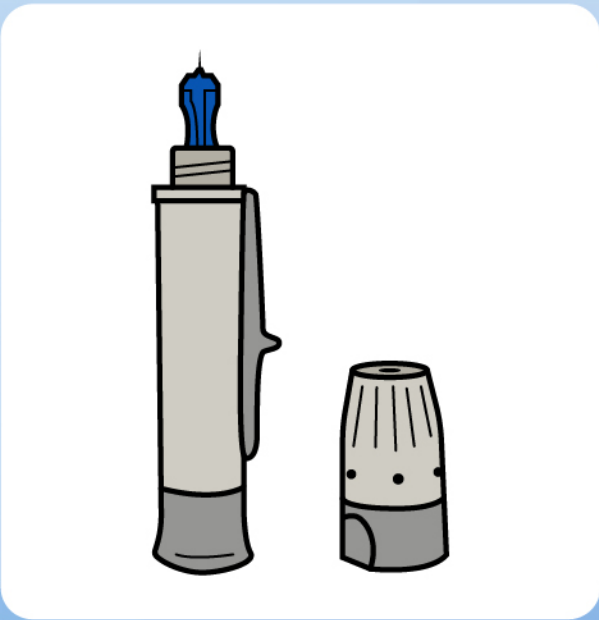
Infecciones frecuentes y curación lenta de las heridas

DIABETES MELLITUS

¿Cómo automedir correctamente la glucemia?



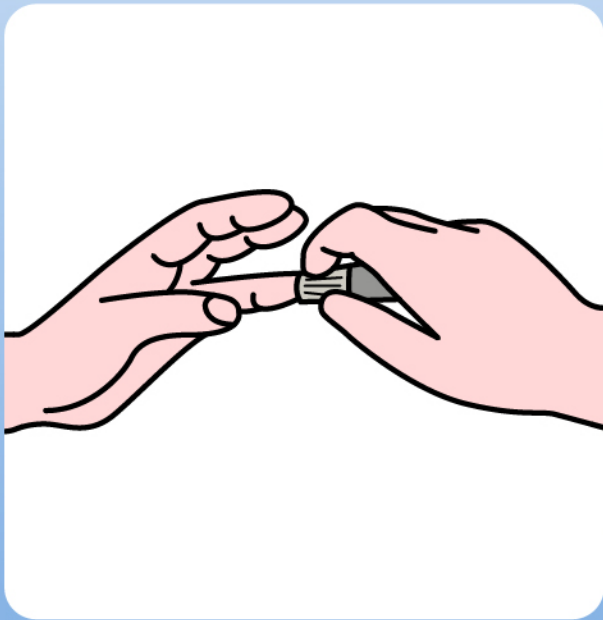
1. Lava y seca bien tus manos



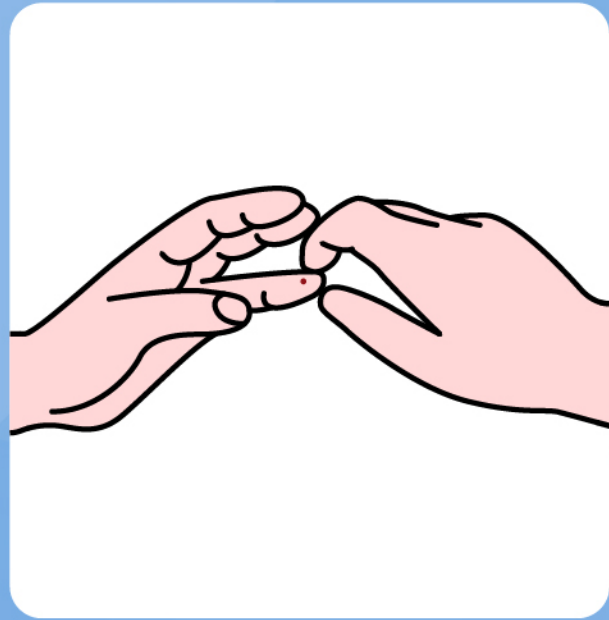
2. Coloca la aguja -lanceta- en el pinchador



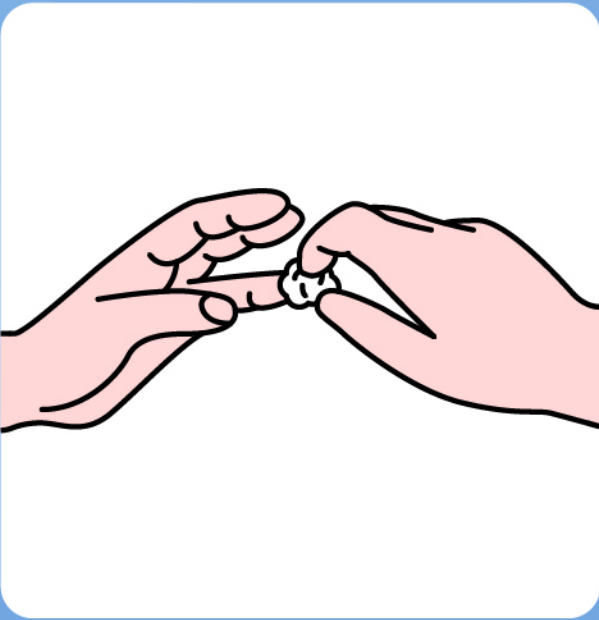
3. Inserta una tira reactiva en el medidor



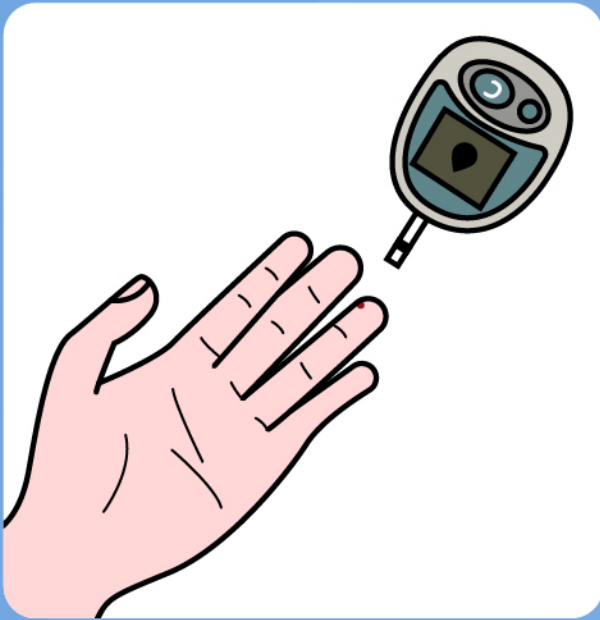
4. Pincha el lateral de la yema de tu dedo con la aguja -lanceta-



5. Aprieta ligeramente el dedo hasta que se forme una gota de sangre



6. Limpia la primera gota de sangre y vuelve a presionar



7. Toca y mantén el borde de la tira reactiva con la gota de sangre



8. Lee el resultado que aparece en la pantalla del medidor

¿Qué debes hacer si estás en riesgo o ya tienes Diabetes?



Lograr y mantener un peso corporal saludable.



Ser físicamente activo: realice al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días. Se requiere más actividad para controlar el peso.



Seguir una dieta saludable, evitando la sal, el azúcar y las grasas saturadas.



Evitar el consumo de tabaco: fumar aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.



Mantener una higiene adecuada, cuidado de tus uñas y de tus pies.



Asistir a los controles programados con tu médico.



No suspendas tu tratamiento y realiza automediciones de glucemia.



Evitar la obesidad en la etapa de lactancia para prevenir la diabetes y enfermedades crónicas en la adultez.



Cuidar el estado de salud de mujeres con diabetes durante la edad fértil, ya que de eso depende la evolución del embarazo y la salud del futuro bebé.

¡DATOS SOBRE LA DIABETES!

- Una persona con diabetes puede vivir varios años sin mostrar síntomas. El punto de partida para vivir bien con diabetes es un diagnóstico temprano: cuanto menos tiempo viva una persona con diabetes no diagnosticada y no tratada, será menor la gravedad de las complicaciones asociadas.
- La diabetes es una enfermedad crónica, que impone exigencias a lo largo de toda la vida de las personas que padecen la enfermedad y su entorno familiar. Es muy importante mantener un control metabólico adecuado.
- Los niños con diabetes deben tener un seguimiento especializado para disfrutar de una vida plena y feliz.
- Existen servicios donde se brinda educación diabetológica en la comunidad. Comenzando con el médico de familia, luego en las consultas multidisciplinarias a personas con diabetes en el policlínico y el servicio de educación terapéutica que se brinda en las salas de rehabilitación. También se cuenta con los Centros de Atención y Educación a las personas con diabetes.



Conocer la enfermedad y aprender a convivir con ella es un aspecto fundamental en la calidad de vida de los pacientes.