

## vidasana

# DIABETES: LOS SÍNTOMAS QUE DELATAN SU PRESENCIA

Se calcula que más de un millón de españoles sufren esta enfermedad sin saberlo, lo que supone un riesgo, ya que, de no tratarse, puede causar graves problemas de salud. Para detectarla a tiempo, ten en cuenta estas señales.



### DESCUBRE TU RIESGO

Hay una serie de factores que nos pueden hacer más susceptibles a sufrir diabetes tipo 2. Conociéndolos puedes averiguar las posibilidades que tienes o no de padecerla. Responde sí o no a estas preguntas y sabrás si debes empezar a cuidarte para prevenir su aparición.

- ¿TIENES MÁS DE 50 AÑOS?  
 SÍ  NO
- ¿ERES HOMBRE?  
 SÍ  NO
- SI ERES MUJER, ¿TE FUE DIAGNOSTICADA DIABETES GESTACIONAL EN EL EMBARAZO?  
 SÍ  NO
- ¿TIENES ALGÚN FAMILIAR QUE SUFRA DIABETES?  
 SÍ  NO
- ¿PADECES HIPERTENSIÓN?  
 SÍ  NO
- ¿TUS HÁBITOS SON MÁS BIEN SEDENTARIOS?  
 SÍ  NO
- ¿SUFRES SOBREPESO?  
 SÍ  NO

**SUMA UN PUNTO POR CADA RESPUESTA AFIRMATIVA**

- ▶ 5-6 puntos. Riesgo alto.
- ▶ 3-4 puntos. Riesgo medio.
- ▶ 0-2 puntos. Riesgo bajo.

Uno de los principales problemas de esta dolencia es que suele presentarse de forma silenciosa, sin apenas dar señales. La diabetes no duele, pero esto no quiere decir que resulte inofensiva. Si no se trata a tiempo, su avance puede tener unas consecuencias muy negativas para nuestro organismo.

### Atentos a estas señales

Para evitar males mayores, es importante escuchar al cuerpo. Si empiezas a percibir alguno de estos síntomas, aunque resulten leves y no demasiado molestos, debes ponerlo en conocimiento del médico lo antes posible.

#### ■ INCREMENTO DE LA CANTIDAD DE ORINA

Se trata de una señal muy frecuente en la diabetes. El volumen de la orina aumenta de forma significativa y es preciso acudir al baño con más frecuencia. Los niños, incluso, pueden mojar la cama durante la noche.

#### ■ AUMENTO DEL APETITO Y DE LA SED

Las personas con diabetes tienen un apetito constante e inusual que les hace comer compulsivamente y a deshoras. El mal funcionamiento de su organismo provoca que, a pesar de ello, pierdan peso de forma progresiva. También es muy fre-

cuente tener una mayor sensación de sed.

#### ■ FATIGA

Esta enfermedad suele causar cansancio injustificado. La persona que la sufre puede sentirse débil y somnolienta.

#### ■ TRASTORNOS OCULARES

También pueden observarse trastornos como visión doble o borrosa, presencia de luces o manchas en el campo visual, sensibilidad a la luz, sensación de presión en los ojos, etc.

#### ■ INFECCIONES Y HERIDAS QUE NO SANAN

Los enfermos de diabetes son propensos a sufrir heridas, llagas y ampollas (especialmente en los pies), que no suelen producir dolor y que no acaban de curarse nunca. También es frecuente padecer hongos vaginales e infecciones recurrentes en

la piel, la encía o la vejiga.

#### ■ PICOR

Es bastante habitual tener sensación de prurito en todo el cuerpo, muy especialmente en la zona vaginal.

#### ■ SENSACIÓN EXTRAÑA EN MANOS Y PIES

Otro posible síntoma de esta dolencia es la sensación de hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies.

#### ■ PROBLEMAS DE ERECCIÓN

El exceso de glucosa en el organismo afecta la circulación sanguínea, por lo que no es extraño que los hombres con diabetes tengan dificultades para conseguir la erección.

### Diferencias entre diabetes tipo 1 y 2

Sus síntomas son similares (aumento de la cantidad de orina,

### QUÉ OCURRE CUANDO NO SE TRATA

Si los niveles de glucosa no se controlan como debieran, los primeros afectados son los vasos sanguíneos. Éstas son las principales consecuencias de ello.

- **RETINOPATÍA DIABÉTICA.** Se produce como consecuencia del deterioro de los vasos que irrigan la retina (la parte posterior del ojo). Si no se trata a tiempo es posible que produzcan ceguera.
- **NEFROPATÍA DIABÉTICA.** Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar gravemente el riñón, hasta el punto de producir una insuficiencia renal.
- **TRASTORNOS CARDIOVASCULARES.** La diabetes no controlada también afecta los vasos del corazón y del cerebro, aumentando el riesgo de sufrir angina de pecho, infarto e ictus cerebrales.

mayor apetito y sensación de sed, etc.), aunque hay una serie de particularidades que nos pueden hacer pensar en uno u otro tipo.

#### ■ EDAD

Mientras que la diabetes tipo 2, al estar fuertemente influenciada por el estilo de vida, suele aparecer con mayor frecuencia en la segunda mitad de la vida, la de tipo 1, de carácter congénito, aparece durante la niñez o en los primeros años de la adolescencia.

#### ■ INTENSIDAD

Generalmente, los síntomas de la diabetes tipo 1 se manifiesta de una forma rápida y abrupta, por lo que resultan más evidentes, mientras que en la de tipo 2 lo hacen más lentamente. Por esta razón, en este último caso, muchas veces se pasan por alto o no les dan importancia hasta que se presenta una complicación.

### Prevención

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir, pero sí la de tipo 2, ya que está muy ligada al estilo de vida. Mantener unos hábitos saludables puede evitarla o, al menos, retrasar su aparición.

#### ■ EVITA EL SOBREPESO

Es el principal factor de riesgo de esta enfermedad. Si te sobran unos kilos, cualquier pérdida de peso que experimentes, aunque sea pequeña, reducirá tus posibilidades de padecerla.

#### ■ COME DE FORMA SALUDABLE

Resulta imprescindible para mantener alejada esta dolencia. Para ello, aumenta el consumo de alimentos con bajo contenido en grasas (cereales y panes integrales, frutas, verduras, lácteos descremados, pescado, legumbres, carne magra...) y reduce el de comida rápida (patatas fritas, pizza...), refrescos con azúcar y bollería industrial.

#### ■ HAZ EJERCICIO

Evita el sedentarismo a toda costa. Si no tienes tiempo de practicar un deporte, procura caminar un mínimo de media hora a diario. El ejercicio disminuye la resistencia a la insulina, evitando el desarrollo de la diabetes.

#### ■ CONTROLES PERIÓDICOS

Todas las personas mayores de 45 años deben someterse de forma regular (cada 1-3 años) a un chequeo para controlar el nivel de glucosa en sangre.



### NUESTROS HIJOS

## Cólicos del lactante: cómo evitarlos

Aparecen aproximadamente a partir de la tercera semana de vida y pueden prolongarse hasta los 3 meses. Se trata de ataques de llanto que suelen aparecer a última hora de la tarde y que pueden durar hasta tres horas. El niño acostumbra a cerrar los puños con fuerza y a encoger las piernas. Aunque se desconoce su causa, pueden aliviarse con estas sencillas medidas.

► Si se alimenta con biberón,

es aconsejable utilizar un modelo con tetina anticólicos, ya que ayuda a reducir la cantidad de aire que el bebé traga durante la toma. También es recomendable evitar que tome un exceso de leche o que lo haga demasiado rápido.

► Es aconsejable hacerle eructar varias veces durante las tomas en lugar de hacerlo sólo al final.

► Para facilitar la expulsión de gases, resulta muy útil colocarle boca abajo sobre el regazo de un adulto al mismo tiempo que se le frota la espalda.

► El pediatra puede recomendar un tratamiento a



base de infusiones digestivas de manzanilla o de semillas de hinojo (consultar las dosis con un especialista).



### SABÍAS QUE...

## Los farmacéuticos alertan sobre las consecuencias del abuso de ibuprofeno

Debido al creciente consumo de este fármaco (se calcula que más de ocho millones de españoles consumen dosis diarias de ibuprofeno superiores a las recomendadas), la Sociedad Española de Farmacia ha

alertado sobre los efectos secundarios que puede causar su uso excesivo, sobre todo en personas con riesgo cardiovascular preexistente. Hay que tener en cuenta que el consumo inadecuado de este fármaco puede desencadenar problemas de circulación, irritación de estómago e intestinos, aparición de úlceras y hemorragias, así como problemas digestivos como estreñimiento, diarrea, vómitos y distensión abdominal.



### SALUD MUJER

## Recuperar el deseo sexual

Así como los hombres pueden recurrir a la famosa Viagra para combatir los problemas de erección, las mujeres también tienen a su disposición otros medios para recuperar la libido y disfrutar de una vida sexual más gratificante y completa.

► Parches. Colocados sobre la piel, liberan



pequeñas cantidades de esta hormona de forma gradual para, de esta manera, aumentar la libido. Se dispensa únicamente bajo receta y se recomienda a mujeres con niveles muy bajos de esta hormona en el cuerpo como consecuencia, entre otras causas, de haberles sido realizada una histerectomía completa (extirpación de útero y ovarios).

► Lubricantes. Combaten la sequedad vaginal y facilitan las relaciones sexuales. Pueden ser hormonales (en este caso, requieren receta médica) y no hormonales.

► Spray nasal. Se trata de un gel de testosterona que, inhalado por la mujer dos horas antes de tener relaciones, aumenta el riego sanguíneo en los órganos sexuales y, por lo tanto, el deseo. Aunque ofrece resultados muy prometedores, sobre todo en casos de anorgasmia, todavía no ha sido aprobado en nuestro país.