



▶ 12 Noviembre, 2014

salud   
Por Ramón Sánchez-Ocaña

# descubre cómo combatir la

El 14 de noviembre, se celebra el Día Mundial de la Diabetes, que es una enfermedad crónica que afecta a 382 millones de personas en el mundo.

La diabetes es una enfermedad crónica, perfectamente controlable, que se caracteriza por el déficit o el mal funcionamiento de la insulina por parte del organismo humano. Con un tratamiento adecuado, la vida del diabético es prácticamente normal.

## La herencia tiene un papel destacado

El problema más grave de la diabetes reside en el desconocimiento de que se padece porque impide la toma de medidas oportunas para contrarrestarla.

La enfermedad puede surgir por muchas causas no aclaradas y, aunque la herencia tiene un papel destacado, no siempre se debe a ella. El 40 % de diabéticos tiene antecedentes familiares. Pero también se acepta

que prácticamente todos tenemos algún gen diabético latente, que necesitaría de algún otro gen o alguna causa exterior para desencadenar la enfermedad. Y una de esas causas exteriores, aparte de los virus, puede ser la obesidad.

Parece ser que la actuación conjunta de las dos causas, la herencia y los factores exteriores, puede impedir la producción de insulina o que la que hay no pueda actuar con eficacia. Por tanto, lleva a la elevación del azúcar en la sangre y aparece la diabetes. Otras causas apuntan hacia el sistema inmune, virus o factores ambientales.

Para minimizar sus efectos, siempre bajo consejo médico, haz dieta, ejercicio y utiliza la medicación correspondiente.

( Si padeces la tipo 1, debes ajustar tu dosis de insulina y hacerle controles periódicos de sangre )

## DOS TIPOS DE DIABETES

La diabetes se caracteriza por el déficit o mal funcionamiento de la insulina en el cuerpo humano. Hay dos tipos:


**1 DIABETES TIPO 1 INFANTIL O JUVENIL.** Es la más drástica y tiene unos síntomas muy claros. Se debe a la carencia o imposibilidad de uso de insulina por el organismo.

**2 DIABETES TIPO 2.** Es el tipo más frecuente. Aparece gradualmente en personas mayores de 40 años. El comienzo es lento y gradual y puede pasar desapercibida. Se asocia a una predisposición a padecerla y a la obesidad. En este caso, el problema no está en la producción de insulina sino que, aunque se produce, las células se resisten a su acción. Y eso tiene que controlarse con dieta o fármacos antidiabéticos. Es más probable que sea hereditaria.





# diabetes



## SUS CINCO SÍNTOMAS

Si el páncreas no produce suficiente insulina o la que produce no actúa de manera satisfactoria, la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre. De ahí, se derivan los cinco síntomas más claros de esta enfermedad.

**1 LA POLIFAGIA.** Aunque comas, como la glucosa no llega a las células, éstas siguen reclamando su ración. Así que siempre tienes hambre. Comes mucho y muchas veces.

**2 LA POLIDIPSIA.** Como el azúcar se acumula en la sangre, el organismo tiene que eliminarla. Y sólo lo puede hacer por la orina. Por eso necesita beber mucha agua y de ahí que tenga sed casi de manera permanente.

**3 LA POLIURIA.** Como consecuencia de la mayor ingesta de líquido para eliminar el azúcar de la sangre, acudes al baño con más frecuencia.

**4 EL PRURITO O PICOR.** Pican algunas partes del organismo precisamente por el exceso de azúcar en algunos tejidos. El más común es picor en las ingles.

**5 LA PÉRDIDA DE PESO.** Como las células no se nutren, acuden a la energía de reserva que tenemos guardada en forma de grasa. Por ello, se pierde mucho peso de manera rápida.



## ESPERANZA EN LA CURACIÓN

Hay muchas vías abiertas para intentar acabar con la diabetes. Los trasplantes tanto de islotes como de páncreas no han obtenido aún los resultados apetecidos. Los investigadores trabajan en dos direcciones. Una es intentar la regeneración de las células del páncreas que crean la insulina. La otra son las células madre embrionarias productoras de insulina.