


Aligerando la carga:  
Diabetes y Enfermedades Cardiovasculares



WORLD  
DIABETES  
DAY

2001

14 NOV



El Día Mundial de la Diabetes esta patrocinado por la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud.

TÓMATELO A PECHO !

# Aligerando la carga : Diabetes y enfermedades cardiovasculares

## QUÉ ES LA DIABETES?

La DIABETES MELLITUS se desarrolla cuando tu organismo deja de producir insulina, no produce suficiente insulina, o es incapaz de utilizar de manera eficaz la insulina producida. Sin insulina tu organismo no puede obtener a partir de la comida la energía que necesita.

La INSULINA es una hormona producida por una glándula del cuerpo denominada PÁNCREAS. La mayoría de la comida que ingerimos se convierte en glucosa, una forma de azúcar que nuestro cuerpo utiliza como energía. La insulina ayuda a que la glucosa obtenida a partir de los alimentos llegue a las células del organismo para suministrar energía. Sin insulina, la glucosa se acumula en la sangre en vez de ir hacia las células.

## EXISTEN 2 TIPOS PRINCIPALES DE DIABETES:

### LA DIABETES DE TIPO 1

Antiguamente denominada diabetes insulino dependiente (IDDM), se necesita insulina para sobrevivir.

La diabetes de tipo 1 tiene lugar cuando se produce muy poca o ninguna insulina. En dichos casos, la insulina debe administrarse mediante inyecciones.

El tipo 1 se desarrolla en la mayoría de los casos en niños y adolescentes, pero también se encuentra entre los adultos.

La diabetes de tipo 1 representa un 10% de todos los casos de diabetes.

### SÍNTOMAS

La aparición de la diabetes de tipo 1 a menudo tiene lugar de modo repentino y dramático y puede presentar síntomas como:

- Micciones frecuentes
- Sed anormal y sequedad de boca
- Cansancio extremo / falta de energía
- Apetito constante
- Rápida pérdida de peso
- Visión borrosa
- Infecciones recurrentes

### LA DIABETES DE TIPO 2

Antiguamente denominada también diabetes no insulino dependiente (NIDDM), se necesita insulina para el control metabólico.

La diabetes de tipo 2 tiene lugar cuando el organismo es incapaz de producir la suficiente insulina para cumplir sus requisitos o no puede utilizar adecuadamente la insulina que produce. Esto puede controlarse gracias a una dieta, a la medicación oral y al ejercicio diario.

El tipo 2 tiene lugar principalmente en adultos, pero cada vez es más común entre la gente joven.

La diabetes de tipo 2 es, con diferencia, la forma más común de diabetes, representando aproximadamente un 90% de todos los casos de diabetes.

La aparición de la diabetes de tipo 2 es gradual y por lo tanto difícil de detectar. Sin embargo, los síntomas de la diabetes de tipo 1, de un modo menos marcado, podrían afectar también a quienes padecen diabetes de tipo 2.

Algunas personas con diabetes de tipo 2 no tienen síntomas tempranos y se les diagnostica tan sólo unos años después de la aparición de la enfermedad. En aproximadamente la mitad de estos casos varias complicaciones diabéticas ya se han desarrollado.



# ¡TÓMATELO A PECHO!

# Aligerando la carga : Diabetes y enfermedades cardiovasculares

## ¿QUIÉN ESTÁ BAJO RIESGO DE PADECER DIABETES?

Los factores de riesgo de la diabetes de tipo 1 no están bien definidos, pero los factores genéticos y medioambientales pueden ser un detonante para su desarrollo.

Aunque la diabetes de tipo 2 se da principalmente en los adultos, se está convirtiendo rápidamente en un problema importante dentro del grupo de edad de los adolescentes en muchas partes del mundo. Por lo tanto cualquiera, en cualquier lugar, de cualquier edad, corre el riesgo de desarrollar diabetes. Algunos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Éstos son:

- Obesidad (el 80% de las personas con diabetes padecen sobrepeso)
- Edad (ser mayor de 40)
- Falta de ejercicio
- Historial familiar de diabetes
- Estar embarazada de un bebé grande
- Un historial previo de diabetes gestacional
- Alteración de la tolerancia a la glucosa
- Raza/etnia (algunos grupos en concreto como los indios asiáticos, los indios americanos o los afro-americanos son propensos a desarrollar diabetes de tipo 2).
- Estrés (Aunque la relación exacta aún no está muy clara, parece que el estrés puede provocar una mala utilización de la insulina por parte del organismo).

## ¿EXISTE UNA CURA CONOCIDA?

No hay cura para la diabetes, PERO hay un tratamiento eficaz. Un buen control de la diabetes significa mantener los niveles de glucosa tan cercanos a lo normal como sea posible. Esto puede lograrse gracias a una combinación de los siguientes puntos:

- Comer de modo saludable
- Realizar ejercicio a diario
- Analizar el nivel de glucosa en sangre con regularidad
- Tomar medicación oral o inyectarse insulina si fuese necesario.

## ¿QUÉ SON LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES?

Los altos niveles de glucosa en la sangre durante un largo período de tiempo llegan a dañar los vasos sanguíneos, grandes y pequeños, y los nervios. Ante la ausencia de un tratamiento y una educación apropiados, esto puede conllevar varias complicaciones graves, tales como:

- Enfermedades cardiovasculares, o enfermedades del sistema circulatorio
- Enfermedades oculares y ceguera
- Enfermedades del riñón
- Enfermedades nerviosas
- Ulceración del pie y amputación de las extremidades inferiores

Otro tipo de diabetes, la diabetes gestacional, puede darse en mujeres embarazadas que no tenían diabetes antes del embarazo. La diabetes gestacional afecta a entre un 2 y un 5 % de todos los embarazos, pero desaparece normalmente al término de la gestación. Sin embargo, las mujeres que han sufrido diabetes gestacional corren un mayor riesgo de desarrollar más adelante diabetes de tipo 2.