



SALUD

Cuidado con el azúcar

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por un alto nivel de azúcar en la sangre.



Afecta a millones de personas en todo el mundo y por ahora no tiene cura (hay esperanzas con la ingeniería genética y de células madre), por lo que es importante saber por qué se produce, conocer los autocuidados necesarios, los tratamientos y los mecanismos de control.

♦ **Para que la glucosa sea utilizada por las células como fuente de energía** es necesario que pase desde la sangre al interior de la célula, y que allí se utilice adecuadamente. Esto sucede gracias a la insulina, una hormona producida por el páncreas. Dependiendo de la cantidad de insulina que se genera, aparecen varios tipos de diabetes: Tipo 1, cuando el páncreas no produce insulina o lo hace en una cantidad mínima (insulinodependientes), y Tipo 2, cuando la insulina que se libera no es suficiente para procesar la glucosa adecuadamente.

SÍNTOMAS

Hay algunos considerados como típicos, que son:

1. **Poliuria**, orinar con frecuencia.
2. **Polifagia**, hambre inusual.
3. **Polidipsia**, sed excesiva.

Y otros ya **menos típicos**:

4. **Debilidad** y cansancio.
5. **Infecciones** frecuentes.
6. **Tendencia** a una peor cicatrización.
7. **En algunos casos picores**, u otros síntomas inespecíficos

RECOMENDACIONES

- ♦ **Evita el sobrepeso**, la obesidad y otros hábitos tóxicos que, si bien no son determinantes de la diabetes, sí pueden potenciar sus complicaciones, como el tabaco y el alcohol.
- ♦ **Haz ejercicio** todos los días, porque también influye en los niveles de insulina.
- ♦ **Si tienes problemas de azúcar**, examina regularmente tus piernas y pies, y consulta con el médico si notas alteración en la coloración, ampollas o grietas.
- ♦ **Haz tu propio análisis** en casa, antes y dos horas después de las comidas, mediante un aparatito de fácil uso que se llama glucómetro. La medición de la glucosa en la sangre es una de las mejores herramientas para controlar la diabetes.
- ♦ **Vigila tu dieta** y evita la ingesta exagerada de azúcares y grasas. Come cada 3 o 4 horas para evitar una posible hipoglucemia.

DEBEMOS SABER QUE...

- * Las personas con diabetes son más propensas a las infecciones y pueden sufrir gingivitis y periodontitis, que son problemas en las encías y dientes, incluso con pérdida ósea, debido a la alta concentración de azúcar en la saliva, lo que facilita el crecimiento de bacterias en la boca.
- * Todos debemos consultar inmediatamente con el dentista si presentamos alguno de estos síntomas, pero aún más los diabéticos:
- * Encías rojas o inflamadas.
- * Encías sangrantes.
- * Dientes que se desprenden de las encías.
- * Pérdida de dientes o sensibilidad en ellos.
- * Mal aliento.
- * Dentaduras flojas o que no se ajustan bien y provocan ulceraciones.

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DENTAL

- * Revisa tus dientes y encías dos veces al año, e informa a tu dentista de tu diabetes.
- * Mantén controlado el nivel de azúcar en la sangre.
- * Cepilla los dientes después de comer, de arriba hacia abajo y viceversa.
- * Si utilizas dentadura o puentes móviles, mantenlos limpios.
- * Habla con el dentista sobre cómo mantener una buena salud bucal, adviértele que padeces diabetes y pregunta qué cuidados debes seguir.