

14 de noviembre

Día mundial de la Diabetes

El Día Mundial de la Diabetes es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo.

Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

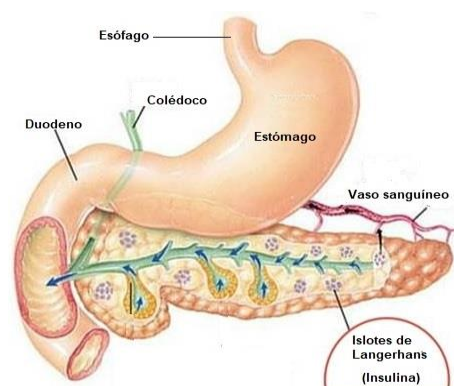
¿Qué es la Diabetes?

La **DM** (diabetes mellitus) es una enfermedad crónica que cursa con el azúcar en la sangre en niveles elevados por defectos en la insulina y que produce complicaciones serias en los ojos, riñones, corazón, cerebro y otros.

Es la enfermedad endocrina más frecuente en todo el mundo:

En el Perú, actualmente, se calcula que hay alrededor de un millón y medio de diabéticos y es la tercera causa de muerte.

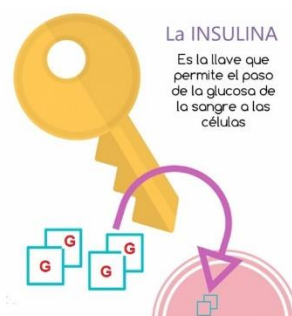
La **DM** se origina por trastornos en la insulina, que es una hormona producida en el páncreas que es un órgano que se localiza en el abdomen por detrás del estómago.



¿Cuántos tipos de Diabetes existen?

- DM tipo 1
- DM tipo 2
- DM gestacional
- Otros tipos

El tipo 2 es la más frecuente. Afecta a los adultos y está relacionada con la obesidad.



¿Cuáles son los Factores de riesgo para DM 2:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| * Exceso de peso | * Falta de ejercicio |
| * Edad | * Malos hábitos dietéticos |
| * Antecedentes familiares | * Hipertensión |
| * Diabetes durante el embarazo | * Alcoholismo |

¿Cuáles son los Síntomas?

Muchas veces es silenciosa y se descubre de manera casual. Cuando hay síntomas, estos pueden ser: Orinar frecuentemente, Sed y/o hambre excesivas, Pérdida de peso sin explicación, Visión borrosa, Hormigueo en las manos o los pies, Cansancio.

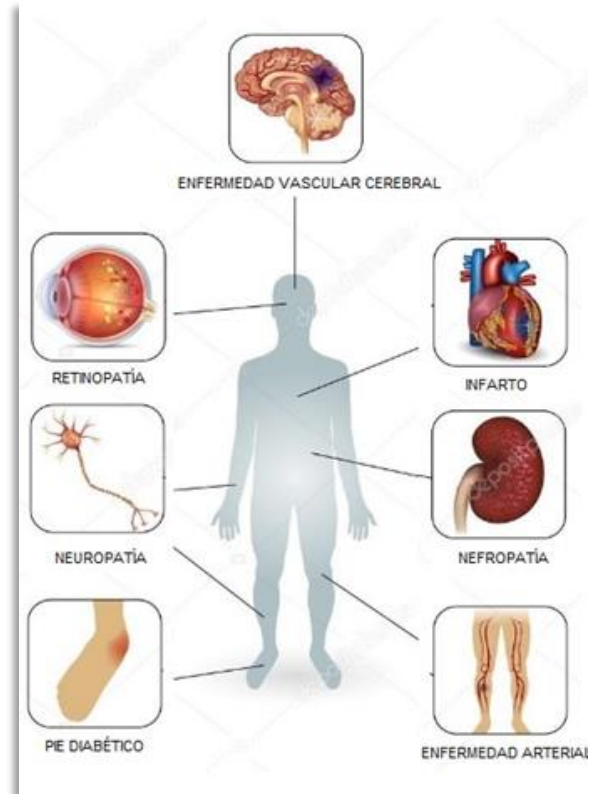
¿Cómo se diagnostica?

La DM2 se diagnostica por los síntomas y tomando una muestra de sangre venosa y analizando el nivel de glucosa. Se dice que hay DM2 cuando se detecta un nivel de glucosa de 126 mg/dl o superior

¿Cuáles son las Complicaciones?

La DM 2 mal controlada o de larga duración puede dar compromiso de muchos órganos:
Corazón y arterias, Riñón, Ojos, Sistema nervioso, Pies

La **DM** es causa importante de ceguera, insuficiencia renal, infarto cardíaco, derrame cerebral, úlceras crónicas, gangrena, amputaciones y cuadros neurológicos crónicos. Un buen control puede evitar o postergar su aparición. No se descuide. Respete sus indicaciones.



¿Cuál es el tratamiento

La Diabetes tipo 2 es una enfermedad seria, no se puede curar, pero las personas tratadas y bien controladas pueden llevar una vida saludable.



El tratamiento incluye:

Lograr un buen peso,
Hacer ejercicio,
Adoptar un plan de alimentación adecuada,
Controlar la presión arterial y el colesterol,
Controlar el stress,
Llevar un autocontrol supervisado

Si cumpliendo todo esto el azúcar no se controla será necesario emplear medicamentos orales y algunas veces insulina.

En resumen

La DM no se puede curar, si se puede controlar y prevenir o retardar las complicaciones.

El tratamiento requiere participación activa del paciente y la familia.

La educación del paciente juega un rol muy importante.

Cumplir las indicaciones de los profesionales de la salud.

Mantener un buen cuidado de sus pies. No fumar.

Hacer ejercicio físico diariamente.

Cumplir su plan de alimentación.

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)
FID (Federación Internacional de la Diabetes)
MINSA (Ministerio de Salud)