

DIABETES LO QUE TODOS DEBEMOS CONOCER

Usted debe saber que:

La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. La insulina es el factor más importante en este proceso. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar en las células. (La insulina es una hormona segregada por el páncreas, una glándula grande que se encuentra detrás del estómago).

La diabetes mellitus se conoce desde hace milenios, la velocidad de evolución de la enfermedad dependía del tipo de diabetes, pero siempre llegaban graves complicaciones y muerte. Pero hoy no debe ser así. Poco a poco, se fue conociendo su vínculo con los carbohidratos (harina, azúcar, almidón, que el cuerpo transforma en glucosa) y el papel del páncreas.

En 1922 se aplicó por primera vez, en el mundo, insulina a un niño con diabetes tipo 1 y poco más de un año después se utilizó en Argentina. En la década del '40 surgieron los primeros medicamentos orales.

La determinación de los niveles de azúcar en sangre en diferentes momentos del día es una herramienta fundamental, ya que permite al diabético actuar en relación a ese valor, ya sea para mantenerlo, subirlo o bajarlo. Durante muchos años, se utilizaron tiras reactivas que estimaban la cantidad de glucosa presente en la orina, que reflejaba la glucemia de horas anteriores. Ya en la década del '60 se crearon tiras reactivas que medían el nivel de azúcar en la sangre y, a pesar de funcionar con un gran margen de error, permitían realizar ajustes importantes en el tratamiento. Pero no era fácil obtener esa tecnología. En adelante, se suscitaron grandes mejoras en los tipos de insulinas, en los tratamientos orales, en los medidores de glucemia, incluso las bombas infusoras de insulina se hicieron accesibles y se profundizaron los conocimientos sobre los diversos tipos de diabetes.

En personas con diabetes, una de dos componentes de este sistema falla:

- el páncreas no produce, o produce poca insulina (Tipo I); o
- las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (Tipo II).

Tipos de Diabetes

Hay dos tipos principales de diabetes:

Tipo I, dependiente de la insulina, (comúnmente se le llama diabetes juvenil), porque normalmente comienza durante la infancia (aunque también puede ocurrir en adultos). Como el cuerpo no produce insulina, las personas con diabetes del tipo I deben inyectarse insulina para poder sostener su metabolismo. Menos del 10% de los afectados por la diabetes padecen el tipo I. No tiene carga genética, no hay forma de predecir quien la padecerá. La prevención secundaria (evitar las complicaciones propias de la enfermedad) y el seguimiento adecuado del tratamiento instituido son fundamentales para mantener la calidad de vida de quienes la padecen.

Tipo II, Surge en adultos, y esta forma sí **tiene carga genética**, es decir que los antecedentes familiares de diabetes tipo II son un factor de riesgo para padecerla junto con el sedentarismo y la obesidad.

El cuerpo sí produce insulina, y usualmente en mayor cantidad pero, hay una utilización deficiente, es decir aunque haya mucha insulina, ésta no puede escoltar a la glucosa al interior de las células. El tipo II suele ocurrir principalmente en personas a partir de los cuarenta años de edad. La prevención primaria (tratar de evitar su aparición) y la prevención secundaria (tratar de que no aparezcan complicaciones) son fundamentales en el control de la enfermedad y en la calidad de vida de quien la padece.

La importancia de un buen control de la diabetes

Este defecto de la insulina provoca que la glucosa se concentre en la sangre, de forma que el cuerpo se ve privado de su principal fuente de energía. Además los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos, los riñones y los nervios. Esto se traduce en la realidad clínica del paciente diabético en problemas oculares (retinopatía diabética) por daño de la vasculatura retiniana,

No existe una cura para la diabetes. Por lo tanto, el método de cuidar su salud para personas afectadas por este desorden, es controlarlo: mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más cercanos posibles los normales. Un buen control puede ayudar enormemente a la **prevención de complicaciones de la diabetes** relacionadas al corazón y el sistema circulatorio, los ojos, riñones y nervios.

Un buen control de los niveles de azúcar es posible mediante las siguientes medidas básicas: **una dieta planificada, actividad física, toma correcta de medicamentos, y chequeos frecuentes del nivel de azúcar en la sangre.**

Cómo mejorar el control de su diabetes

Gracias a una serie de avances tecnológicos de los últimos años es más fácil mejorar el control del nivel de azúcar en la sangre.

Mucha gente que padece el tipo I de diabetes ha podido mejorar su control mediante terapias intensivas de insulina, mediante múltiples inyecciones diarias, o mediante bombas de insulina. La The Food and Drug Administration (FDA) ha aprobado el [Humalog](#), un nuevo tipo de insulina de acción rápida que debe ayudar a controlar el aumento de azúcar que ocurre inmediatamente después de comer. Las investigaciones más avanzadas buscan desarrollar una pequeña bomba de insulina implantable que hiciera innecesarias las inyecciones.

Existe una nueva píldora para el tratamiento de diabetes del tipo II. El [Glucóphago](#) funciona aumentando la sensibilidad del cuerpo a la insulina. A diferencia de otras píldoras, que tienden a causar un aumento de peso, ésta frecuentemente causa una disminución de peso. Algunas personas afectadas por diabetes del tipo II que han estado tomando insulina, pueden dejar de tomarla cuando se añade Glucóphago a su programa. inmediatamente después de comer.

Uno de los mejores indicadores del control de su diabetes es el [TEST DE HEMOGLOBINA GLYCOSYLADA](#), que muestra su nivel de azúcar promedio sobre un periodo de tres meses. Puede usar los resultados de este test para mejorar su control de su diabetes, y de esta forma reducir el riesgo de complicaciones.

La importancia de la educación sobre diabetes

Una nueva encuesta de la Federación Argentina de Diabetes de 2010 obtuvo resultados similares a otra realizada hace más de tres años. Concluyó que un 61% de los encuestados consideraba que la insulina afecta la visión, los riñones y el corazón, lo que es falso; de hecho, un buen uso de esta hormona puede evitar esas afecciones. Además, un 53% creía que un diabético tiene prohibido comer pan, azúcares o pastas, lo que también es erróneo; un diabético puede consumir de todo, no necesita alimentos "especiales", sólo debe saber cuándo, cómo y cuánto. Otro resultado que contrasta con la realidad de la enfermedad hoy es que el 62% entendía que no importa qué se haga, la diabetes lleva a complicaciones en vista, piernas, corazón y riñones, lo cual es equivocado también.

Deberá haber algún punto de intersección entre el acceso a la información fidedigna, a la educación diabetológica y a los insumos necesarios, para que ese casi 50% de diabéticos argentinos que no sabe que padece la enfermedad se entere antes de que lleguen las complicaciones y para que el 70% de los que lo saben y no se tratan, comiencen a hacerlo.

A pesar de todos los avances en el tratamiento de la diabetes, la educación del paciente sobre su propia enfermedad sigue siendo la herramienta fundamental para el control de los médicos, no puede simplemente tomarse unas pastillas o insulina por la mañana, y olvidarse de su condición el resto del día. Cualquier diferencia en la dieta, el ejercicio, el nivel de estrés, u otros factores puede afectar el nivel de azúcar en la sangre. Por lo tanto, cuanto mejor conozcan los pacientes los efectos de estos factores, mejor será el control que puedan ganar sobre su condición.

También es necesario que la gente sepa qué puede hacer para prevenir o reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes. ¡Por ejemplo, se estima que con un cuidado correcto de los pies, se podría prescindir de un 75% de todas las amputaciones en personas con diabetes!

Hoy se puede realizar el diagnóstico temprano, prevenir las complicaciones, frenar las existentes, e incluso evitar su aparición en algunas personas propensas al tipo 2. Sin embargo, aún existen mitos y temores sobre la enfermedad que atentan contra la prevención y el buen control.

¿Por qué existe un Día Mundial de la Diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes es un día oficial de Naciones Unidas. Se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió este día por ser el cumpleaños de Frederick Banting, a quien junto a Charles Best se le atribuye el descubrimiento de la insulina. El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es el círculo azul, el símbolo global de la diabetes. El círculo simboliza la unidad mundial de la comunidad de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.

Fuentes: Jordana Dorfman (Pagina 12®), Diabetes and Hormone Center of the Pacific