

DIABETES

- **¿Qué es la diabetes?**

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por que el paciente tiene niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre.

- **Glucosa e insulina**

La glucosa es la fuente de energía que necesitan nuestras células.

La insulina es una hormona secretada por el páncreas, necesaria para que la glucosa pase desde la sangre a las células.

- **¿Qué causa la diabetes?**

En la diabetes puede ocurrir que:

- la insulina no funciona correctamente.
- que disminuya su producción por el páncreas.

Cuando no hay insulina o no funciona correctamente, la glucosa (azúcar) no pasa de la sangre a las células y se acumula en la sangre en cantidades superiores a las normales, apareciendo **hiperglucemia**. Cuando hay mucha glucosa en sangre, el organismo no puede retenerla, por lo que la elimina por la orina.

- **¿Cuáles son los síntomas?**

Se debe prestar especial atención si aparece alguno de los siguientes síntomas:

- Sed intensa
- Aumento en la cantidad de orina y necesidad de ir frecuentemente a orinar, incluso por la noche
- Aumento del apetito, pero con pérdida de peso
- Dolor abdominal, vómitos
- Cansancio
- Visión borrosa

- **¿Cómo se diagnostica?**

Con un análisis de glucosa en ayunas.

- **¿Puedo prevenir o retrasar la aparición de diabetes?**

La prevención de la diabetes es posible si intentamos:

- Reducir el sobrepeso.
- Aumentar el ejercicio físico.
- Reducir el consumo de grasas.
- Aumentar el consumo de fibra.

- **Tratamiento**

Para tener bajo control a la diabetes, es necesario establecer un tratamiento farmacológico:

- Medicamentos hipoglucemiantes, insulina...

DIABETES

y unos hábitos de vida saludables (tratamiento no farmacológico):

- Una correcta alimentación.
- Ejercicio físico.
- No fumar...

• **¿Necesitan los pacientes diabéticos una alimentación especial?**

La alimentación es un componente fundamental para el control de la Diabetes.

Los pacientes diabéticos deben seguir las siguientes recomendaciones:

- No abuse de los azúcares simples (postres, azúcar, refrescos...)
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra (cereales integrales, hortalizas, frutas...)
- Intente repartir la ingesta de hidratos de carbono a lo largo del día
- Limitar la ingesta de grasas saturadas (las que son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla) y aumentar el consumo de grasas mono y polinsaturadas (pescado, aceite de oliva...)
- Hacer 6 comidas al día. Así los niveles de glucosa en sangre sufrirán menos variación

• **Hipoglucemia**

Es un descenso del nivel de glucosa en sangre por debajo de lo normal.

Es una complicación frecuente en pacientes diabéticos.

Puede aparecer cuando el paciente:

- Se excede con la dosis de sus medicamentos
- Come menos de lo habitual
- Realiza más ejercicio físico

Los síntomas son:

Sudor frío, temblores, nerviosismo, palpitaciones, hormigueos, alteraciones al hablar, trastornos visuales, convulsiones y en los más graves pérdida de conocimiento (coma).

Ante estos síntomas tomar inmediatamente algún refresco azucarado o 2 terrones de azúcar.

• **Complicaciones de la diabetes**

El exceso de glucosa en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios de las personas con diabetes.

La diabetes no controlada puede producir:

- Problemas en el riñón.
- Problemas visuales (cataratas, alteraciones de la retina, ceguera).
- Problemas de cicatrización de las heridas y úlceras.

• **Cuidados imprescindibles en el paciente diabético**

- Cuidar especialmente la higiene de los pies
- Ante cualquier herida, lavar con agua y jabón y realizar un tratamiento antiséptico.
- Esmerar especialmente la higiene bucal. Para efectuarla es conveniente utilizar un cepillo de dientes blando y corto, para evitar lesionar las encías.
- Acudir periódicamente al oftalmólogo para revisar la vista.

Puedes consultar a tu farmacéutico cualquier duda que tengas sobre esta enfermedad.