

Noviembre: Mes de concienciación de la diabetes ^[1]

Enviado por [Yomarie Bernier-Casillas](#) ^[2] el 18 noviembre 2017 - 7:05pm



¿Qué es la Diabetes tipo 1?

Es una condición crónica y autoinmune que ocurre cuando el mismo sistema inmune del cuerpo ataca y destruye las células beta productoras de insulina del páncreas.



Este ataque deja al páncreas con poca o ninguna capacidad de producir insulina, la cual es una hormona que regula el azúcar en la sangre. Sin insulina, el azúcar permanece en la sangre y puede causar graves daños a los sistemas de órganos.



Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina o usar una bomba de insulina en sus cuerpos cada día para regular cuidadosamente el azúcar en la sangre y así poder permanecer vivas.

La DMI

SIGNIFICA QUE SE ES
DEPENDIENTE A LA
INSULINA DE POR VIDA

ES DIAGNOSTICADA A
CUALQUIER EDAD

AMENAZA CON DEVASTADORAS
COMPLICACIONES

DEMANDA UNA PLANIFICACIÓN
METICULOSA PARA EVITAR
SITUACIONES QUE PONEN
LA VIDA EN RIESGO

La BMI no es

UNA ENFERMEDAD DEBIDO
AL ESTILO DE VIDA

ALGO QUE SE TE QUITA
AL CRECER

ALGO QUE SE CONTAGIE

CAUSADA POR EL AZÚCAR

PREVENIBLE

CURABLE... TODAVÍA

BEYOND TYPE 1

Instagram Twitter Facebook @beyondtype1
BEYONDTYPE1.ORG

¿Sabías que la diabetes es una de las principales causas de muerte en el mundo y de la cual no existe cura? La diabetes es una condición crónica que afecta la habilidad del cuerpo de utilizar la energía contenida en los alimentos. Como consecuencia los niveles de azúcar (glucosa) en sangre aumentan resultando en una cadena de efectos adversos a corto y largo plazo. Dependiendo del tipo de diabetes los pacientes necesitan de insulina o pastillas para controlar la misma.

Luego de consumir alimentos, nuestro cuerpo los transforma en glucosa y otros nutrientes que son absorbidos por la sangre. Después de comer, el nivel de azúcar en sangre aumenta activando al páncreas que genera la insulina y la libera al flujo sanguíneo. En las personas con diabetes esto no sucede porque el cuerpo no es capaz de producir o reaccionar a la insulina adecuadamente.

Entre los diversos tipos de diabetes, la tipo 1 ha sido la principal causa de muerte a consecuencia de un mal diagnóstico. Con motivo del mes de la concientización de la diabetes es importante destacar las características y síntomas de la diabetes tipo 1.

Tipos de diabetes más comunes:

- **Diabetes Tipo 1:** también se le conoce como diabetes dependiente de insulina. Usualmente comienza durante la niñez o adolescencia pero se han registrados casos en la adultez. Representa el 5-10% de la diabetes a nivel mundial.
- **Diabetes Tipo 2:** es el tipo de diabetes más común, siendo un 95% de los casos en adultos. El páncreas produce insulina pero el cuerpo presenta resistencia a la misma. Se controla con dieta, ejercicios y pastillas. Algunos casos requieren de insulina.
- **Diabetes Gestacional:** se desarrolla durante el embarazo ya que el cuerpo crea resistencia a la insulina y desaparece luego del parto. La misma debe ser controlada ya que puede afectar al bebé debido a su circulación a través de la placenta.
- **Diabetes Autoinmune Latente del Adulto (LADA):** es una diabetes de progreso lento donde existe producción de insulina durante un período largo de tiempo. Se cree es una subcategoría de la diabetes tipo 1.
- **Diabetes Juvenil de Inicio en la Madurez (MODY):** se hereda a través de generaciones. Existen diferentes tipos como consecuencia de un cambio en un gen. Hasta el momento se han identificado 6 genes. Usualmente no necesitan tratamiento con insulina sino que puede controlarse con dieta y pastillas al igual que la diabetes tipo 2.

Diabetes Tipo 1

Es una condición autoinmune que se caracteriza por una destrucción selectiva de las células del páncreas (células beta pancreáticas). Con el tiempo, los niveles altos de glucosa llevan a complicaciones más serias. Su origen no está claro pero se cree que las enfermedades autoinmunes, infecciones virales, disposición genética y factores ambientales pueden desempeñar un papel.

Entre los síntomas principales se encuentran:

- Sed insaciable
- Aumento de la micción
- Fatiga y aumento de apetito
- Pérdida de peso inusual
- Heridas que sanan lentamente
- Cambios de humor
- Náusea o vómitos

El problema actual está en un diagnóstico tardío ya que los síntomas son muy similares a los de otras condiciones como la gripe. El paciente entra en una cetoacidosis diabética (CDA) que puede llevarlo a la muerte o daño cerebral irreversible. La cetoacidosis comienza cuando el cuerpo en vez de utilizar azúcar como fuente de energía (por la falta de insulina) comienza a

utilizar las grasas. Al descomponerse (grasas) se acumulan las cetonas en la sangre, las cuales son tóxicas en niveles altos.

Tratamiento: consiste de insulina de por vida ya que no existe cura.

- **Insulina inyectable:** consiste de una dosis basal o de larga duración y una dosis de insulina rápida con cada alimento que se consume.
- **Bomba de insulina:** esta tecnología conlleva el uso de insulina rápida. El equipo está diseñado para proveer pequeñas dosis de insulina cada hora (basal) y el paciente entra en el equipo la cantidad de carbohidratos que ingiere con cada alimento para obtener la dosis adecuada en el momento (bolo).
- **Glucómetro:** los pacientes con diabetes tipo 1 deben medirse los niveles de azúcar en sangre con un glucómetro de 7-10 veces al día.
- **Medidor continuo de glucosa:** esta tecnología consiste de un sensor inyectado de forma subcutánea que permite una lectura constante de los niveles de azúcar en sangre. El transmisor del sensor se conecta directamente a la bomba de insulina, a un receptor o a un celular (dependiendo del tipo de proveedor) emitiendo una alarma cuando los niveles de azúcar están fuera de lo normal.
- **Perro de alerta médica:** perros entrenados para detectar niveles de azúcar por medio del olfato. Estos perros pueden alertar al paciente o alguna otra persona cuando los niveles están fuera del rango normal. Muchos de estos animales han sido capaces de alertar antes que cualquier equipo tecnológico.

Consecuencias a corto plazo

- **Hipoglicemia:** nivel bajo de azúcar en sangre (menor de 70 mg/dl). Se presentan síntomas como debilidad, temblor, sudoración, irritabilidad, problemas para pensar claramente, entre otros. Si llega a bajar demasiado, el paciente puede desmayarse, tener convulsiones y entrar en coma. Es importante tratar los síntomas consumiendo carbohidratos de forma controlada para evitar un aumento súbito. Si el paciente está inconsciente o no puede ingerir alimentos entonces se administra una inyección de glucagón la cual aumenta el nivel de azúcar.
- **Hiperglicemia:** nivel alto de azúcar en sangre (mayor de 250 mg/dl). Los síntomas incluyen: náuseas, vómitos, orinar más de lo habitual, dolor abdominal, irritabilidad, visión borrosa, entre otros. Si los niveles se mantienen elevados por un periodo largo de tiempo entonces existe el riesgo de producir cetonas en sangre.

Consecuencias a largo plazo

- Daño en los nervios (neuropatía diabética)
- Problemas de erección
- Problemas oculares, entre ellos retinopatía diabética, desprendimiento de retina, glaucoma y cataratas.
- Pie diabético
- Infecciones de la piel, tracto genital femenino y vías urinarias.
- Enfermedad renal (nefropatía diabética)
- Accidente cerebrovascular

- Angiopatía diabética

Prevalencia en Puerto Rico

- En Puerto Rico, la diabetes es la tercera causa de muerte después de las enfermedades cardíacas y el cáncer.
- En Estados Unidos, alrededor de unas 29.1 millones de personas sufren de diabetes, esto según la Asociación Americana de Diabetes. Sin embargo, en Puerto Rico la prevalencia es casi el doble (14.9%), la cual predomina más entre las mujeres.
- Datos recogidos por el Sistema de Vigilancia reflejan que del total de pacientes diabéticos, el 18% presentan condiciones cardíacas donde el 15% ha sufrido de un ataque al corazón y el 5.8% un derrame cerebral.
- Igualmente se reflejó que el 60% de los adultos padecen de hipertensión y 8 de cada 10 personas con diabetes tienen colesterol alto.
- Un 43% están obesos, mientras que el 36% de los pacientes tienen sobrepeso.
- En el caso de la diabetes tipo 1, la prevalencia es el 10% de la población adulta, pero solo existen en la isla 10 médicos endocrinólogos para atenderlos. Por lo tanto, el tratamiento se extiende ya que los pacientes tienen que esperar entre 6 meses y un 1 año para una cita.
- Anualmente se diagnostican cerca de 200 casos pediátricos nuevos en Puerto Rico, según datos de la Fundación Pediátrica de Diabetes.

¿Qué puedo hacer?

- **Educar a la comunidad:** la diabetes tipo 1 conlleva una insuficiencia en la producción de insulina, por lo tanto el paciente no tiene restricciones en el consumo de alimentos (incluyendo dulces) siempre y cuando se inyecte la cantidad de insulina necesaria para cubrirlos. Siempre se aconseja una dieta balanceada para evitar otros riesgos a largo plazo pero eso no implica que no pueda salir de ella de vez en cuando.
- **Detección temprana:** exigir pruebas de sangre como parte de los requisitos requeridos a los niños y jóvenes durante un examen general al visitar el pediatra. Una prueba de azúcar en sangre con un glucómetro o presencia de glucosa en orina con una tirilla es una manera simple de detectar alguna anomalía. No aceptar un diagnóstico de una enfermedad viral cuando cabe la posibilidad de ser una diabetes. Recuerde que una simple gota de sangre puede evitar otras complicaciones.
- **No apoyes anuncios o programas engañosos:** las condiciones médicas son utilizadas muchas veces como método de burla para atraer seguidores. Anuncios donde se establece que el consumo de ciertos alimentos puede causar diabetes no es correcto, recuerde que niños con diabetes tipo 1 están de espectadores. Aprendamos a diferenciar cada uno de los tipos de diabetes.

Recuerde, la diabetes tipo 1 no puede ser prevenida y no existe manera de predecir quien la adquirirá. Vivir con diabetes es un desafío ya que conlleva cambios en el estilo de vida, la alimentación y actividad física. Adquieres nuevas rutinas, en su mayoría, por procedimientos médicos que pueden ser dolorosos o tediosos. Muchas veces quienes rodean al paciente diabético aseguran que el individuo no es “diferente”, sin embargo, sí lo es. Reconocer esas diferencias, sin enfatizarlas, puede conducir a un mejor ajuste emocional y social.

Referencias

- Project Blue November - <http://www.projectbluenovember.com/> [3]
- JDRF - <http://www.jdrf.org/> [4]
- Asociación puertorriqueña de Diabetes - <http://diabetespr.org/> [5]
- American Diabetes Association - <http://www.diabetes.org/?referrer=https://www.google.com/> [6]
- Beyond Type 1 - <https://beyondtype1.org/> [7]
- Centro de Diabetes de Puerto Rico - <http://www2.pr.gov/agencias/diabetes/Pages/default.aspx> [8]
- El Nuevo Día – www.endi.com [9]
- Center for Disease Control and Prevention - <https://www.cdc.gov/diabetes/> [10]

Tags:

- Diabetes [11]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/noviembre-mes-de-concienciacion-de-la-diabetes?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/noviembre-mes-de-concienciacion-de-la-diabetes?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/ybernier?language=en> [3] <http://www.projectbluenovember.com/> [4] <http://www.jdrf.org/> [5] <http://diabetespr.org/> [6] <http://www.diabetes.org/?referrer=https://www.google.com/> [7] <https://beyondtype1.org/> [8] <http://www2.pr.gov/agencias/diabetes/Pages/default.aspx> [9] <http://www.endi.com> [10] <https://www.cdc.gov/diabetes/> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/diabetes?language=en>