

¿QUÉ ES?

La diabetes es una enfermedad crónica que produce un aumento en los niveles de azúcar (glucosa) en sangre. La diabetes puede ser causa de enfermedad cardíaca, enfermedad vascular (de los vasos sanguíneos) y circulación deficiente, ceguera, insuficiencia renal, cicatrización deficiente, accidente cerebrovascular y de otras enfermedades neurológicas (que afectan a la conducción de los nervios). La diabetes no puede curarse, pero puede tratarse con éxito. Pueden evitarse las complicaciones ocasionadas por la diabetes mediante el control del nivel de glucosa en sangre, de la presión arterial (tensión arterial) y de los niveles altos de colesterol cuando se presenten.

TIPOS DE DIABETES

La diabetes tipo 1, llamada también juvenil o insulino dependiente, ocurre cuando el páncreas no produce una cantidad suficiente de insulina (la hormona que procesa la glucosa). A menudo la diabetes tipo 1 se presenta en la infancia o la adolescencia y requiere tratamiento con insulina durante toda la vida.

La diabetes tipo 2, llamada también la diabetes del adulto es mucho más frecuente (por cada caso de diabetes tipo 1, existen 9 casos de diabetes tipo 2). En el caso de la diabetes tipo 2 existe una reducción en la eficacia de la insulina para procesar la glucosa (esta reducción se denomina insulinoresistencia) debido a la presencia de obesidad abdominal. Por este motivo se está comenzando a ver la aparición de diabetes tipo 2 en adolescentes obesos. Cuando la diabetes tipo 2 está evolucionada (al cabo de 10-15 años), existe también una reducción en la producción de insulina por parte del páncreas.

Existen otros tipos de diabetes más infrecuentes, como por ejemplo los defectos genéticos en la producción de insulina, los defectos genéticos en la acción de la insulina o los defectos causados por enfermedades del páncreas ya sea inducida por medicamentos (después de un trasplante) o por una destrucción de las células del páncreas (fibrosis quística o pancreatitis crónica).

Finalmente, la diabetes gestacional (diabetes que se diagnostica durante el embarazo) no es claramente una enfermedad persistente, aunque las mujeres embarazadas requieren un buen control de la glucosa para evitar complicaciones durante el embarazo y el parto.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

El sobrepeso y la obesidad son los factores de riesgo más importantes y controlables para prevenir la diabetes tipo 2. Alcanzar un peso saludable reduce notablemente el riesgo de diabetes.

Las personas con antecedentes familiares de diabetes también tienen más riesgo de desarrollar diabetes.

Hacer ejercicio (150 min a la semana caminando a paso rápido) y una dieta mediterránea con frutas, verduras, pescado y aceite de oliva virgen extra reduce el riesgo de diabetes un 40%.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

Los síntomas típicos de la diabetes incluyen sed excesiva, aumento de la frecuencia urinaria, cansancio, visión borrosa o pérdida involuntaria de peso. Sin embargo, muchas personas con diabetes tipo 2 no presentan síntomas y la enfermedad se descubre después de que el paciente ha sufrido algún problema médico como elevación de la presión arterial, haber sufrido un infarto de miocardio o una trombosis cerebral.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La diabetes se diagnostica mediante una de estas pruebas:

1. En personas con los síntomas mencionados la presencia de un valor de glucosa en sangre superior a 200 mg/dL.
2. En personas sin síntomas, un valor de glucosa superior a 126 mg/dL realizados tras 8 horas de ayuno (generalmente antes del desayuno).
3. Un valor de hemoglobina A1c superior a 6.5% realizado con un método de referencia en un Laboratorio Certificado.
4. Actualmente ya no se suele realizar (salvo en embarazadas) la pruebas de sobrecarga oral con 75 g de glucosa.

La realización de tests de diagnóstico de diabetes se debe llevar a cabo en personas asintomáticas de cualquier edad que presenten sobrepeso u obesidad y que tienen algún factor de riesgo adicional (por ejemplo familiares con diabetes). En personas sin factores de riesgo adicionales la realización de un test diagnóstico es aconsejable a partir de los 45 años de edad. Si los resultados son normales se deben repetir cada 3 años.

¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

La diabetes tipo 1 requiere tratamiento con insulina.

Una dieta adecuada (dieta mediterránea), el ejercicio físico diario y dejar de fumar junto con el control de los valores de glucosa en sangre y de hemoglobina A1c (una medida del control de glucosa en sangre a largo plazo) son los pilares del tratamiento de la diabetes tipo 2.

Si la dieta y el ejercicio no mejoran lo suficiente el control de la glucosa al cabo de 3 meses se añaden medicamentos de reducen el nivel de glucosa en sangre. El tratamiento con medicamentos es seleccionado según las necesidades médicas de la persona.

Es posible que se requiera tratamiento con insulina en la diabetes tipo 2 si la dieta, el ejercicio y los medicamentos orales no son suficientes para conseguir un buen control de los niveles de glucosa en sangre. El uso de insulina requiere un control más cuidadoso de los niveles de glucosa en sangre, por lo que se requiere entrenar al paciente para realizarse autocontroles de glucosa en sangre utilizando tiras reactivas y reconocer los síntomas de hipoglucemia (niveles extremadamente bajos de glucosa en sangre).

¿SE PUEDE PREVENIR?

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir.

La diabetes tipo 2 se puede prevenir mediante una dieta adecuada y ejercicio físico. La dieta mediterránea ha demostrado reducir el riesgo de aparición de diabetes en un 40%.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER EN EL FUTURO?

La diabetes es una enfermedad crónica, que no tiene curación en el momento actual, pero que se puede controlar con medicamentos. Un buen control de los niveles de glucosa en sangre, adaptado a la edad y las condiciones generales del paciente, permite reducir las complicaciones a largo plazo. Las complicaciones más frecuente son afectación de la visión, afectación de la función renal o aparición de infarto de miocardio o trombosis-hemorragia cerebral.

MÁS INFORMACIÓN

<http://www.sediabetes.org/apartado.asp?seccion=60&apartado=81&iMenu=10>