

La Diabetes y sus complicaciones

¿Qué es la diabetes?

- Un trastorno metabólico
- Se desarrolla de forma gradual, con el tiempo
- Es el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales
- Se manifiesta con valores de glucosa sangre más altos de lo normal
- El cuerpo no puede utilizar la insulina de forma adecuada (resistencia a la insulina) o no produce suficiente insulina (o las dos cosas)
- La diabetes tipo 2 es la forma de diabetes más común y afecta a un 85–90% de todas las personas con diabetes
- Por lo general afecta a los adultos de cierta edad, pero cada vez se diagnostican más jóvenes de diabetes tipo 2.

¿Qué es la prediabetes?

- Antes de diagnosticar la diabetes, las células del cuerpo se hacen resistentes a la insulina y los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para hablar de diabetes.
- A este estado se le llama "Glucosa basal alterada (GBA)" o "intolerancia a la glucosa (IGT)".
- Las personas con GBA o IGT tienen un alto riesgo de avanzar hacia una diabetes de tipo 2, aunque esto no es un hecho constatado.

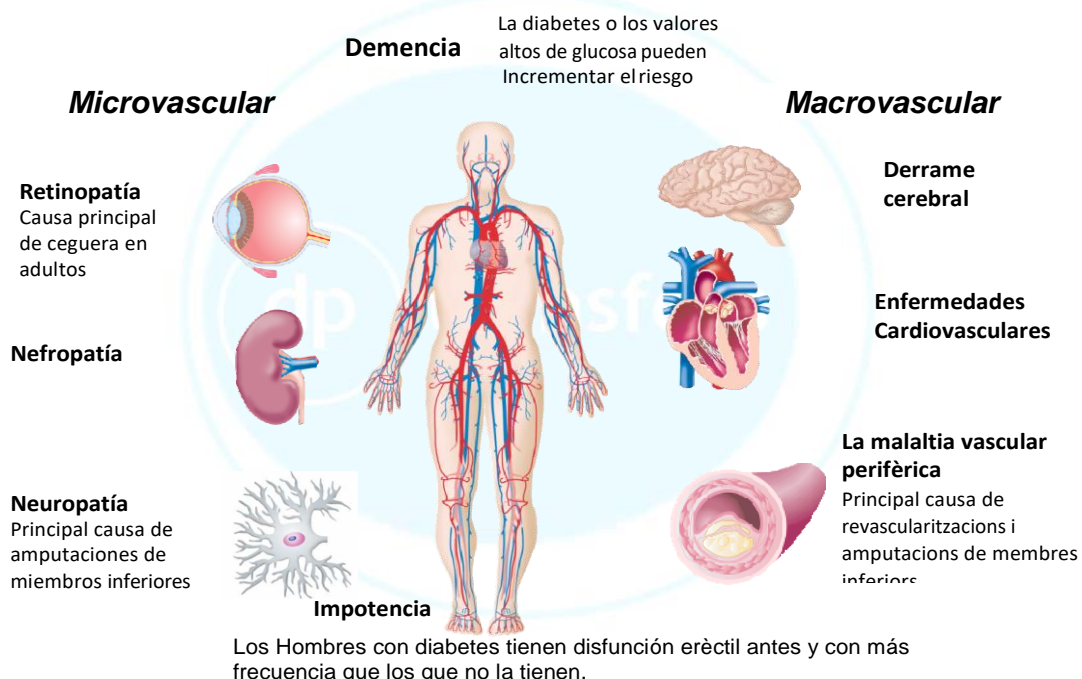
¿Cómo prevenir y controlar la diabetes?

- Con el tiempo la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, el riñón y los nervios, a causa de niveles de glucosa en sangre demasiado elevados.
- Lo llamamos complicaciones micro- y macrovascular
- Aunque las complicaciones de la diabetes se desarrollan gradualmente, pueden acabar siendo discapacidades e incluso suponer una amenaza para la persona.
- La prediabetes también aumenta el riesgo de complicaciones macrovasculares.

dp-transfers



Complicaciones Microvasculares y Macrovasculares de la Diabetes



Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y sus complicaciones

Factores de riesgo no modificables. Aquello que no puede cambiar

- Edad
- Antecedentes familiares
- Etnia
- Bajo peso al nacer
-

Factores de riesgo modificables – Aquello que sí puede cambiar.

- Sobrepeso / obesidad
- Obesidad abdominal
- Poca actividad física
- Dieta poco saludable
- Fumar

Factores de riesgo susceptibles de cambios

- Privación del sueño
- Angustia y depresión
- Contaminantes ambientales
- Flora bacteriana intestinal

Prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones

- La diabetes del tipo 2 se puede prevenir, o al menos posponer su aparición, mediante cambios en nuestro estilo de vida.
- Los cambios en el estilo de vida parece que superen el riesgo genético de la diabetes tipo 2.
- La sensibilidad a la insulina se puede modificar cambiando el estilo de vida.
- Los cambios en el estilo de vida, por ejemplo, la reducción de peso, la actividad física, la calidad de la dieta, pueden modificar la secreción de insulina.
- Los mismos factores actúan contra las complicaciones.

Diferentes estudios han demostrado que el riesgo de diabetes y/o sus complicaciones disminuyen en las personas que:

- Mantienen un peso normal o reducen un 5–10% (o 5 kg) de peso.
- Son físicamente activos.
- No fuman.
- Tienen cuidado de la tensión arterial y los lípidos.
- Toman suficiente fibra y grano entero.
- Toman pocos refrescos azucarados y/o refinados (e.g. Arroz blanco).
- Toman proteínas proteínes vegetales en lugar de las proteínas animales.
- Toman aceite vegetal en lugar de mantequilla y otros ácidos grasos saturados.
- Toman lácteos desnatados.
- Toman más fruta, verdura, legumbres y nueces.
- Toman menos de 4 tazas de café o té al día.
- Toman alcohol con moderación (~2 raciones al día)