

Diabetes Mellitus

tipo 2

Comfenalco Valle

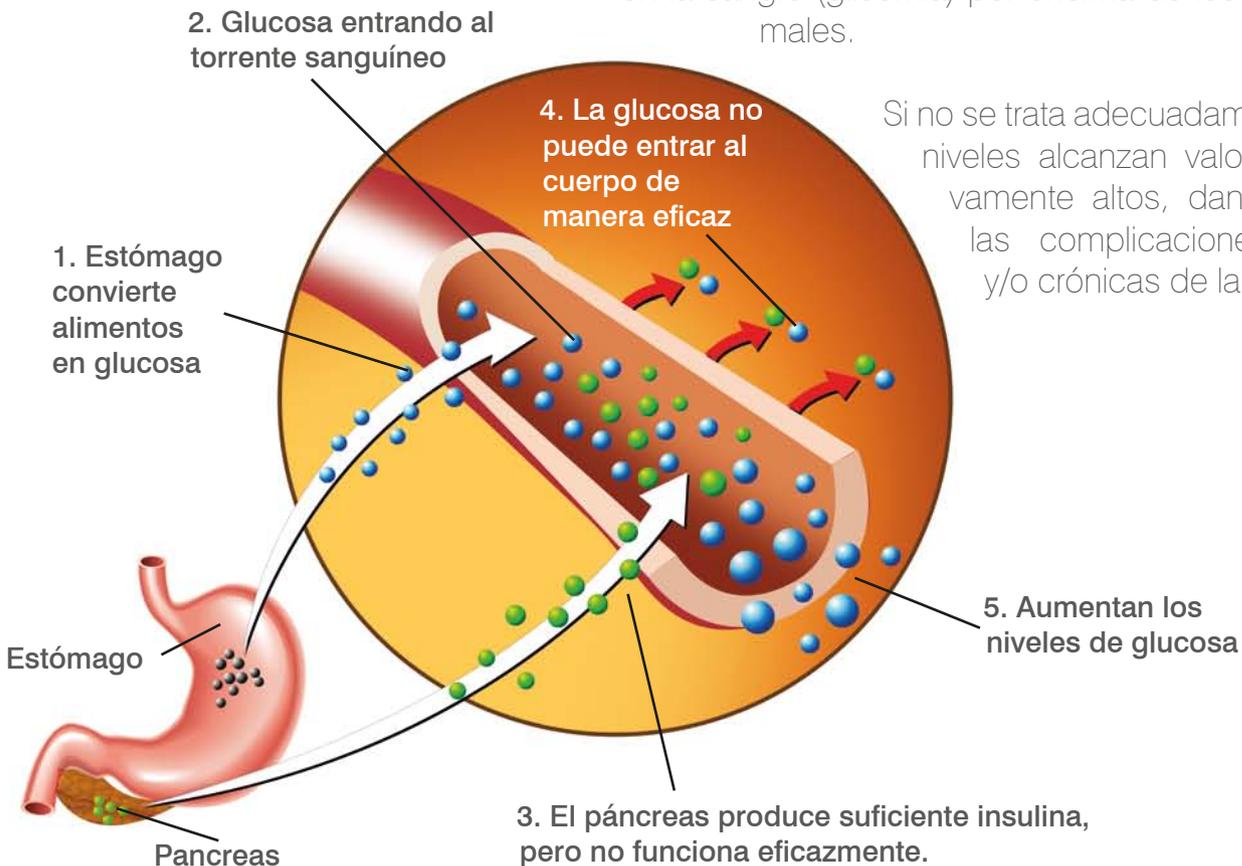


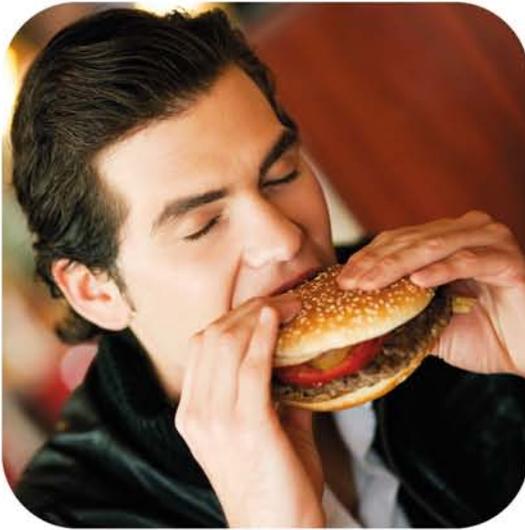
Con esta guía, queremos ofrecerle información para que conozca mejor la Diabetes Mellitus tipo 2, esperamos que contribuya a que refuerce como paciente sus hábitos de autocuidado, continuando con un papel cada vez más activo y responsable en su enfermedad.

◀ ¿Qué es la Diabetes Mellitus?

Es una enfermedad que afecta a muchas personas en el mundo y se manifiesta por unos niveles de glucosa en la sangre (glicemia) por encima de los límites normales.

Si no se trata adecuadamente, estos niveles alcanzan valores excesivamente altos, dando lugar a las complicaciones agudas y/o crónicas de la diabetes.





◀ ¿Cuáles son las causas de la Diabetes Mellitus?

La glucosa es un azúcar que proviene de los alimentos que comemos, circula por la sangre y es utilizada por el organismo para obtener la energía necesaria para desarrollar cualquier tipo de trabajo.

La causa de la diabetes es una anomalía en la producción o el funcionamiento de la insulina por el páncreas. La Diabetes no es una enfermedad contagiosa.

La insulina es una hormona que fabrica el páncreas, sirve para facilitar el paso de los azúcares de la sangre a las células de todo el cuerpo, a los tejidos y órganos; por ejemplo de la sangre al cerebro, riñón o músculos.

Cuando la insulina no funciona bien, el azúcar se acumula en la sangre en cantidades superiores a las normales, apareciendo la hiperglicemia; es decir: "se nos sube el azúcar".

El resultado es la concentración del azúcar en la sangre y poco en los tejidos que se necesita.

En la Diabetes Mellitus tipo 2, el páncreas produce insulina (en algunos casos en cantidades superiores a lo normal) y el organismo no es capaz de utilizarla de modo eficaz.

Es fundamental en el manejo de la Diabetes Mellitus tipo 2 aprender a identificar qué alimentos suben más la glicemia como las harinas y cuales menos como las verduras. Es importante saber que no solamente los alimentos dulces elevan la glicemia.

El sobrepeso y la obesidad son algunos de los factores que más contribuyen a que la insulina no funcione bien en adultos. El control del sobrepeso en cualquier momento, es decir cuando el paciente está sano, tiene prediabetes o diabetes, contribuirá a disminuir la probabilidad (riesgo) de complicaciones.

Muchas de las personas que hoy en día son obesas pero no tienen Diabetes Mellitus tipo 2, probablemente la desarrollarán en los próximos años, en especial si no controlan su peso, su sedentarismo y si tienen familiares cercanos con Diabetes Mellitus tipo 2.

◀ **Signos y síntomas de la Diabetes**

Si usted ya tiene un diagnóstico de Diabetes Mellitus tipo 2 es probable que haya experimentado estos síntomas o que los presente en el momento en que se llegara a descontrolar (descompensar); sin embargo es importante que los recuerde y que actúe como multiplicador, comentándole a sus



familiares los síntomas y la necesidad de ajustarse a hábitos de vida saludables en especial de alimentación y actividad física desde edades tempranas.

Este tipo de diabetes no suele presentar síntomas al principio, por lo que la persona puede estar varios años padeciéndola sin saberlo. Entre los síntomas relacionados con Diabetes se encuentran: orinar mucho, tener mucha sed, sentir mucha hambre y manifestar cambios de peso importantes en corto tiempo.



URGENCIAS

Es frecuente tener el azúcar alto (hiperglicemia) cuando se tiene Diabetes Mellitus, en especial en la etapa inicial, mientras se empiezan a lograr las metas terapéuticas o metas del tratamiento; sin embargo, es importante tener en cuenta que niveles muy altos de azúcar o incluso niveles muy bajos pueden requerir de una consulta oportuna a urgencias. Es fundamental que usted, su familia o cuidador permanente, identifiquen el servicio de urgencias más cercano a su domicilio, trabajo o lugar donde pase la mayor parte de su tiempo. También recuerde identificar cómo es la forma más rápida de acceder a este servicio y recuerde que tener claridad sobre los síntomas asociados a estos estados, permite identificarlos fácilmente.

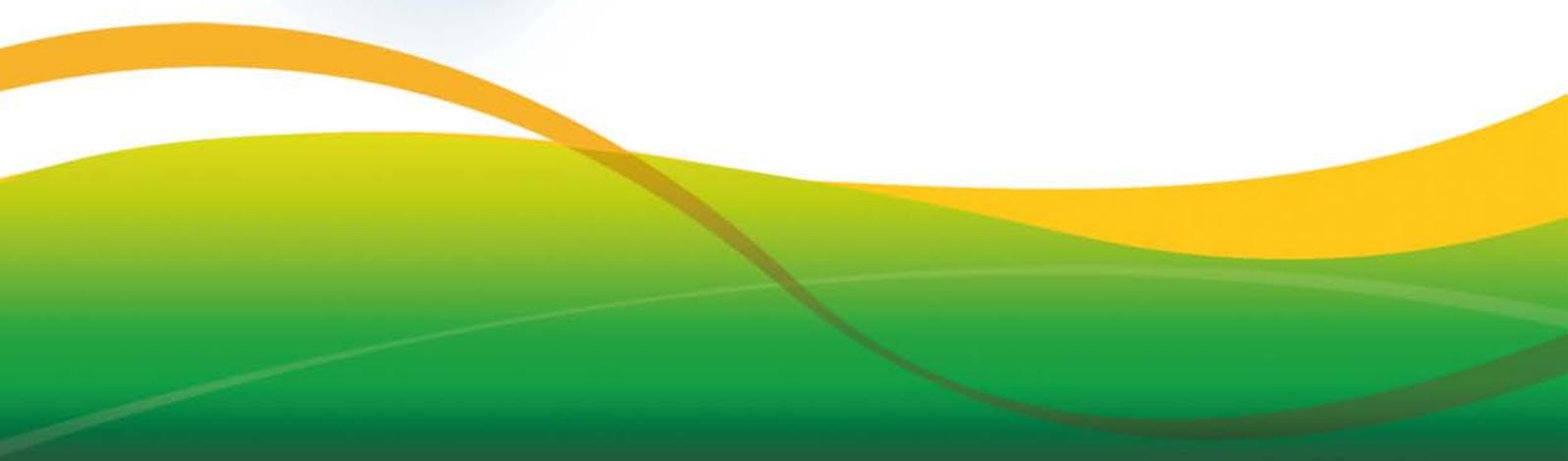
La hipoglicemia es un descenso excesivo de glucosa en la sangre que se produce frecuentemente por una o más de las siguientes causas: exceso de insulina o de medicación oral, alimentación insuficiente o ejercicio muy intenso.

Se manifiesta frecuentemente con sensación de hambre, sudoración abundante, palpitaciones, temblor, debilidad, dificultad al hablar, confusión y pérdida de la conciencia.

La hiperglicemia (glucosa en sangre demasiado elevada) puede ocasionar un desmayo cuando su valor es muy elevado (generalmente mayor de 500 mg/dl). Esto puede producirse por el abandono del tratamiento (insulina o fármacos orales) o también por la presencia de enfermedades que puedan elevar los valores de la glucosa y por lo tanto también las necesidades de insulina, como ocurre sobre todo en el caso de tener una infección. Las infecciones en la orina son causa frecuente de hospitalización en los diabéticos, por lo tanto debe estar muy atento a las características habituales de su orina e informarle a su médico tratante cualquier cambio.

Cuando hay una hiperglicemia se intensifica la necesidad de orinar y de beber con riesgo de deshidratación. En las situaciones graves de hiperglicemia, la sangre se pone muy ácida, lo que puede conducir al coma y a la muerte.

Los síntomas de la hipoglicemia difieren mucho de los de la hiperglicemia y raramente pueden confundirse con ellos. Además, para que se produzca una pérdida de conocimiento por una hiperglicemia, se han de alcanzar valores de glicemia muy elevados. Por lo tanto, en principio y salvo que se demuestre lo contrario, ante toda persona con diabetes y tratamiento (insulina y/o hipoglucemiantes orales) se debe sospechar una hipoglicemia si se pierde el conocimiento.



◀ ¿Es grave tener Diabetes Mellitus tipo 2?

La diabetes por sí misma no es una enfermedad invalidante pero las complicaciones que ésta origina cuando no se controla adecuadamente, pueden generar incapacidades o disminuir los años de vida.

Hoy en día existen tratamientos eficaces, que el equipo de salud de su Unidad de Servicios asignada, puede aconsejarle. Además cuenta con profesionales que pueden acompañarle a lo largo de su enfermedad, ayudarle a aceptarla y a vivir con ella de la mejor manera posible. Brindándole una explicación clara sobre todas sus dudas, en especial las relacionadas con las metas que se van a plantear para considerar la enfermedad controlada y cómo alcanzarlas.

Sin embargo recuerde que usted y su familia son quienes deben implicarse y participar en el tratamiento de la diabetes las 24 horas del día, los 365 días del año, consumiendo una alimentación equilibrada y adaptada a su situación individual, con actividad física de forma regular y tomando los medicamentos que se le prescriban.

La Diabetes Mellitus tipo 2 hasta ahora no tiene cura, es una enfermedad con la que se convive por largo tiempo, por eso se denomina crónica; sin embargo con un adecuado control, el paciente puede continuar disfrutando de la vida.



Tratamientos

El tratamiento específico para la diabetes mellitus tipo 2 será determinado por su médico basándose en lo siguiente:

- Edad, estado general de salud e historia médica.
- Estado de avance de la enfermedad.
- Tolerancia a ciertos medicamentos, procedimientos o terapias.
- Opinión o preferencias.

Uno de los principales objetivos del tratamiento es mantener los niveles de azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible. El tratamiento de la diabetes es un proceso constante de control y educación que incluye no solo a la persona que tiene diabetes, sino también a los profesionales de la salud y a los miembros de la familia del paciente.

En algunos pacientes, la diabetes mellitus tipo 2 puede controlarse por medio de la pérdida de peso, mejorar la nutrición y actividad física. Sin embargo, con frecuencia, estas medidas no son suficientes y tienen que utilizarse medicamentos orales, en especial metformina, y en algunos casos insulina.

El tratamiento frecuentemente incluye lo siguiente:

- Dieta adecuada.
- Control del peso.
- Programa de actividad física ajustado a las condiciones de cada paciente.



