

La UPRL informa

DIABETES MELLITUS

Diabetes Mellitus (DM) significa sabor a miel, y el nombre se debe a que la orina es dulce. La DM es un aumento de los niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia). La glucosa proviene de los alimentos que ingerimos.



Es una enfermedad crónica y una de las 10 principales causas de muerte en el mundo.

La causa más frecuente es la disminución de producción de Insulina por el páncreas. La insulina hace que la glucosa que ingerimos se pueda absorber por las células y su falta provoca hiperglucemia crónica, es decir aumento de glucosa en sangre por alteración del metabolismo de los Hidratos de Carbono, que va a deteriorar órganos y sistemas y puede llegar a provocar el coma y la muerte.

Existen 3 formas de DM, la tipo I, la DM II y la Gestacional. La DM II tiene un componente genético más importante que la I.

- **DM tipo I:** en esta el páncreas no produce insulina ó muy poca. Es más frecuente que comience en edades más tempranas.
- **DM tipo II:** las células del cuerpo no responden normalmente a la insulina que se produce. Es más frecuente en la edad adulta y suele asociarse en muchos casos a la obesidad.
- **DM GESTACIONAL:** se produce en embarazadas y normalmente desaparece tras el parto.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- **Poliuria:** emisión excesiva de orina
- **Polifagia:** aumento de la necesidad de comer.
- **Polidipsia:** sed
- **Pérdida de peso** sin razón aparente.

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS

- **Microvasculares** (pequeños vasos y capilares) y **cardiovasculares**.
- **Neuropatía diabética:** alteraciones neurológicas que como síntomas dan lugar a sensación de ardor, hormigueo, náuseas, disfunción sexual, mareos y problemas urinarios
- **Lesiones en riñones, ojos, nervios periféricos, derrames cerebrales** y **alteraciones en vasos** que pueden dar lugar incluso a la amputación de un miembro (pie diabético) siendo la **principal causa de amputación de miembros inferiores en España**.
- La Retinopatía diabética es la **principal causa de ceguera en España**, al lesionarse los vasos de la retina.

La UPRL informa

CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS

- Para controlar todos los tipos de Diabetes es fundamental **hacer ejercicio, controlar el peso y los alimentos que se ingieren.**
- Se controlarán los **niveles de glucemia** con análisis de sangre.
- **Control por especialistas** para evitar complicaciones: oftalmólogo, podólogo ...

TRATAMIENTO

Cuando no se puede controlar la Diabetes Melitus con ejercicio y alimentación se recurrirá a los medicamentos.

DM tipo I, al no producir Insulina tenemos que administrarla desde el principio

DM tipo II, lo más probable es que con dieta, ejercicio y antidiabéticos orales la controlemos. Si no se controlara con pastillas se recurrirá a la Insulina.

El tratamiento médico lo pautará el médico pero el **tratamiento dietético lo debemos controlar personalmente.**

DIETA SALUDABLE PARA LA DIABETES MELLITUS

- Control de los alimentos con alto contenido en azúcar
- Comer porciones pequeñas varias veces al día
- Controlar los Hidratos de Carbono que tomamos
- Tomar alimentos integrales, frutas y vegetales
- Comer pocas grasas
- Limitar consumo de alcohol
- Limitar la sal

Unas de las causas más frecuentes de urgencias del paciente diabético son los niveles muy altos ó muy bajos de glucosa. Por eso si aparecen síntomas como nauseas, cansancio excesivo o temblor se debe acudir a Urgencias para evitar el Coma Diabético ya que la falta de atención urgente puede dar lugar incluso a la muerte.

Es difícil ser un paciente diabético y ser estricto con los hábitos saludables, así cómo convivir con el paciente diabético, sobre todo si es un niño pequeño, pues va a implicar a todos los de alrededor, sobre todo a la familia.

ES IMPORTANTE SEGUIR UN BUEN CONTROL DE LA GLUCEMIA, DE LA DIETA Y TRATAMIENTO PAUTADOS POR EL MEDICO. HAZ EJERCICIO Y CONTROLA TU PESO.

Día mundial de la Diabetes 14 de noviembre