



Problemas de Azúcar en la Sangre

¿Qué es diabetes?

La diabetes es una condición en la que el cuerpo no puede regular los niveles de azúcar en la sangre, dando lugar a una acumulación insalubre de glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo. Altos niveles de glucosa puede no causarla inmediatamente síntomas notables, pero con el tiempo puede dañar los vasos sanguíneos y conducir a complicaciones graves, incluyendo, enfermedades cardíacas, problemas renales, daño a los nervios y ceguera. Es por esto que el objetivo principal en el manejo de la diabetes es mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más cercanos al nivel más saludable posible.

Su cuerpo convierte los carbohidratos de los alimentos que usted come en un azúcar simple llamado glucosa (principal fuente de combustible de su cuerpo). Durante la digestión, la glucosa pasa al torrente sanguíneo causando así el nivel de glucosa en la sangre. Normalmente, esto provoca liberación de insulina (una hormona producida por el páncreas) que se encarga de sacar el porcentaje de glucosa extra en el torrente sanguíneo y en las células, y lo convierte en energía. En personas que presentan diabetes, aquí es donde el sistema falla porque no hay insulina o simplemente no hay suficiente, o porque las células se han vuelto resistentes a esta hormona.

Existen varios tipos de diabetes, pero la diabetes tipo 2 es la más común. Se estima que de aproximadamente 24 millones de adultos que sufren de diabetes en los Estados Unidos, entre el 90%-95% sufren diabetes tipo 2, el 5%-10% sufren diabetes tipo 1 y el porcentaje restante sufren de otro tipo de diabetes.

- Tipo 1: en este tipo de diabetes el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células que producen insulina. Con poca o nada de insulina, la glucosa se acumula en la sangre y no puede llegar a las células que la necesitan. Las personas que sufren este tipo de diabetes necesitan dosis diarias (muy frecuente en inyecciones) de insulina para poder mantenerse con

vida. También se conoce como diabetes juvenil, ya que es muy común en niños y adultos jóvenes, o diabetes insulina-dependiente debido a la dependencia de estas dosis.

- Tipo 2: o no hay suficiente insulina para regular los niveles de glucosa en la sangre, o hay suficiente pero las células se han vuelto resistentes a esta, o ambos síntomas. A mundo la diabetes tipo 2 empieza con la resistencia a la insulina. La cantidad alta de glucosa en la sangre estimula las células beta del páncreas para seguir produciendo más insulina hasta que finalmente estas células tienen una producción constante en exceso de esta hormona, y con el tiempo ya no pueden producir más.

Usted puede evitar o manejar este tipo de diabetes siendo una persona físicamente activa, consumiendo una dieta saludable y así mantener un peso adecuado.

- Diabetes gestacional: Es diagnosticada durante el embarazo y afecta al 7% de las mujeres embarazadas. Es generalmente una condición temporal que desaparece después del embarazo, pero en algunos casos puede continuar incluso después del parto. Este tipo de diabetes aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.
- Otros tipos: existen otros tipos de diabetes menos comunes que son causados por condiciones genéticas, medicamentos, trastornos del páncreas, infecciones y otras enfermedades.

¿Qué es pre diabetes?

Es el nombre utilizado para describir niveles de glucosa en la sangre por encima de lo normal, pero no suficientemente altos para ser diagnosticados como diabetes. La pre diabetes también puede ser referido a la glucosa en ayunas (IFG) o tolerancia alterada a la glucosa (ITG).

Tener pre diabetes aumenta el riesgo de presentar diabetes tipo 2, así como enfermedades del corazón y derrame cerebral. Pero con algunos cambios saludables en su estilo de vida, las personas con altos niveles de glucosa en la sangre pueden ser capaces de retrasar o incluso prevenir la aparición de diabetes. Si usted presenta pre diabetes, perdiendo tan solo de un 5% -10% de su peso corporal, y aumentando la cantidad de actividad física (por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana) puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes entre un 60% -70%.

En la mayoría de los casos no hay síntomas perceptibles por lo que es importante tener exámenes de forma regular. Se recomienda generalmente que la detección y

exámenes para diabetes o pre diabetes empiecen a los 45 años, o antes para aquellas personas que presentan sobrepeso o algún factor de riesgo.

Síntomas de Diabetes

La diabetes y la pre diabetes pueden estar presente durante años sin causar algún síntoma notable. De hecho, se estima que cerca de 6 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y no lo saben aun (he aquí la importancia de los exámenes regulares).

Cuando los síntomas ocurren, tienden a aparecer de manera gradual y pueden incluir:

- Visión borrosa
- Aumento de la sed y la necesidad de orinar más de lo habitual.
- El aumento o constante hambre
- Fatiga extrema
- Heridas y llagas en la piel tardan más de lo normal en sanar
- Pérdida de peso
- Más infecciones de lo habitual

Factores de Riesgo

Cada día aumenta el número de personas con diabetes en el mundo, y aunque no se sabe con claridad qué causa la diabetes en algunas personas y por qué en otras no, factores genéticos y hábitos en el estilo de vida son conocidos por aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

- Edad: ser mayor de 45 años se considera un factor de riesgo para la diabetes tipo 2, y el riesgo aumenta proporcionalmente con la edad.
- Origen étnico: las personas cuyos antecedentes étnicos son afroamericanos, asiáticos, latinos o las islas del pacífico tienen un mayor riesgo de presentar diabetes.
- Diabetes familiar: tener un padre o hermano con diabetes pueden ser indicadores de presentar este problema.
- Inactividad física: la falta de actividad física regular.
- Sobrepeso y obesidad: un índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 25.
- Diabetes gestacional: las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional o que han dado a luz a un bebé de más de 9 libras tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- SOP: las mujeres con síndrome de ovario poliquístico.

- Hipertensión: tener la presión arterial alta o tomar medicamentos para la presión arterial.
- Bajo colesterol HDL: HDL es el nivel bueno de colesterol y porcentajes mayores a este son incluso mejores. Un nivel de HDL de 35mg/dl (0,9 mmol/L) o más bajo es un factor de riesgo para la diabetes.
- Triglicéridos altos: Un nivel de triglicéridos de 250 mg/dl (2,82 mmol/L) o más aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Manejo de la diabetes: Objetivos del tratamiento

Dado que no hay cura para la diabetes, el mejor tratamiento es manejarla. Un buen manejo de esta enfermedad puede reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo, tales como enfermedades cardíacas y pérdida de la visión, y mantener a la persona saludable tanto tiempo como sea posible.

Debido a que la diabetes afecta todo el cuerpo, su equipo de atención médica debe incluir a parte de su médico de cabecera o endocrinólogo, un enfermero-educador, dietista registrado, dentista, oftalmólogo, fisiólogo, podólogo y otros profesionales de la salud.

La mejor manera de manejar la diabetes es trabajar de cerca con su equipo médico para crear así un plan personal de tratamiento que se ajuste y sea adecuado para usted. Un plan bien diseñado le ayudará a trabajar hacia objetivos específicos, incluyendo el nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y los niveles de colesterol.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda que los objetivos del tratamiento sean los siguientes (las metas pueden ser diferentes de acuerdo a su historial de salud):

- Hemoglobina A1c: Menos del 7%
- Nivel de azúcar en la sangre antes de una comida (glucosa plasmática preprandial): 70-130 mg/dL.
- Nivel de azúcar en la sangre 1-2 horas después de una comida (glucosa plasmática postprandial): Menos de 180 mg/dL.
- Presión arterial: inferior a 130/80 mm Hg.
- Colesterol LDL ("colesterol malo"): Menos de 100 mg/dL.
- Colesterol HDL ("colesterol bueno"): Más de 40 mg/dL para los hombres, más de 50 mg/dL para las mujeres.
- Triglicéridos: Menos de 150 mg/dL.

Con un seguimiento periódico cada 2-3 meses, usted y su médico pueden comprobar si su plan de tratamiento puede ayudarle a satisfacer estos objetivos y así hacer los ajustes necesarios.

Ejercicio: Ser físicamente activo

La actividad física regular (por lo menos 30 minutos diarios, 5 días a la semana) puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes tipo 2 y así mismo demorar o remover sus complicaciones. Investigaciones demuestran que el ejercicio aeróbico (actividades que aumentan el ritmo cardiaco y la respiración) y el ejercicio de resistencia (que desarrolla fuerza y equilibrio) ayuda a disminuir la resistencia del cuerpo a la insulina y aumenta la quema de glucosa extra en la sangre, reduciendo así los niveles de azúcar en el torrente sanguíneo.

La actividad física regular también es buena para mejorar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial, mantener un peso saludable, reducir el estrés, aumentar la energía y el estado de ánimo y mantener su cuerpo y su mente fuertes y sanos.

Nutrición: Comer saludablemente

Comer saludablemente es una parte fundamental dentro del tratamiento para manejar la diabetes. Una dieta bien diseñada puede ayudar a regular el nivel de azúcar en la sangre, mantener o lograr un peso saludable y cumplir con las metas de su tratamiento. Esto no significa que tenga que consumir únicamente alimentos blandos o “aburridos” por el resto de su vida; de hecho, uno de los objetivos de la terapia de nutrición médica (MNT) es mantener el “placer de comer”.

Su nutricionista debe trabajar con usted para crear una dieta personal que ayude a cumplir sus objetivos propuestos en el tratamiento, de acuerdo a sus preferencias personales en cuanto a los alimentos.

El asesoramiento dietético debe adaptarse de acuerdo a la persona, pero las directrices generales para una buena dieta y para una persona que quiera seguir un tratamiento de control y manejo de la diabetes son las siguientes:

| Nutriente | Cantidad Diaria Recomendada |
|-----------|---|
| | Supervisar la cantidad de carbohidratos es parte fundamental en una terapia de nutrición y control de glucosa. Debe aspirar a obtener cerca del 50%-60% del |

| | |
|----------------------|--|
| Carbohidratos | total de sus calorías de carbohidratos y optar por aquellos más complejos tales como los presentes en frutas, vegetales, granos y legumbres. Conducen a una liberación lenta de glucosa en el torrente sanguíneo. |
| Proteínas | Obtener entre el 15%-20% del total de sus calorías de proteínas. |
| Grasas | Las grasas deben constituir al menos el 30% de sus calorías diarias. Las grasas no saturadas (aceite de oliva, nueces, pescado, aguacate, etc.) son saludables y le ayudan a cumplir con sus objetivos en el tratamiento de la diabetes; pero las grasas no saturadas (mantequilla, crema, etc.) deben ser limitadas a menos del 10% del total de las calorías. Las grasas "trans" deben ser evitadas. |
| Fibra | Aspire a obtener al menos 25 gramos de fibra al día de una variedad de fuentes (granos, verduras, frutas y legumbres). |

Tomar control sobre la diabetes

Un tercio de las personas que padecen diabetes ni siquiera lo saben, y muchos más tienen pre diabetes sin diagnosticar. Con tan sólo algunas opciones de estilo de vida saludable, puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes y ayudar a prevenir o retrasar las complicaciones físicas que ya presenta. ¿Está haciendo lo suficiente?

Con el siguiente cuestionario puede informarse sobre:

- El riesgo que presenta de desarrollar diabetes o pre diabetes.
- El impacto y las consecuencias de la diabetes a su edad.
- Quiénes deben ser examinados y con qué frecuencia
- Cómo proteger su salud de los niveles de azúcar en la sangre.

<http://cls.realage.com/conditions-and-diseases/diabetes/type-2-diabetes-assessment/>