



Diabetes

Julio 2007

¿Qué es la diabetes ?

Diabetes significa que la glucosa en la sangre (a menudo llamada "azúcar" de sangre) está demasiado alta. La sangre siempre lleva un poco de glucosa porque le da al cuerpo la energía para funcionar bien. Sin embargo, demasiada glucosa en la sangre le puede causar problemas de salud.

¿Cómo se desarrolla la diabetes ?

La diabetes es causada por niveles altos de glucosa en la sangre. Glucosa viene de los alimentos que comemos y se produce en el hígado o en los músculos. La glucosa es llevada a todas las células del cuerpo por medio de la sangre. La insulina, que se produce a través del páncreas, se esparce en la sangre. Esta es la manera en que la glucosa es llevada de la comida hasta las células. Si el cuerpo no produce suficientes niveles de insulina o si la insulina no funciona correctamente, entonces la glucosa no puede entrar a las células y en vez se queda en la sangre. Luego los niveles de glucosa sanguínea se ponen demasiado altos, lo cual causa la diabetes.

¿Cuáles son los síntomas de diabetes?

Los síntomas de diabetes son:

- Tener sed excesiva
- Orinarse excesivamente
- Tener hambre excesiva o cansancio anormal
- Rebajar de peso sin querer
- Tener llagas que se sanan lentamente
- Tener la piel seca con picazón
- Perder la sensación en los pies o tener hormigueo en los pies
- Tener la visión borrosa

¿Hay tipos distintos de la diabetes ?

Si. Hay 3 tipos de diabetes muy comunes.

La diabetes tipo 1: Usualmente se diagnostica en niños, adolescentes, o adultos jóvenes. En esta forma de diabetes, las células "beta" del páncreas dejan de producir la insulina porque el sistema inmunológico las ataca y las destruye.

La diabetes tipo 2: Esta es la forma de diabetes más común. La gente se la puede desarrollar a cualquier edad, incluso durante la juventud. El tipo 2 usualmente comienza la resistencia a la insulina, una condición en la cual la grasa, los músculos, y las células del hígado no utilizan la insulina correctamente. En el principio, el páncreas puede mantenerse con la demanda del cuerpo para más insulina. Sin embargo, eventualmente pierde la habilidad de excretar insulina suficiente después de comer.

La diabetes gestacional: Algunas mujeres desarrollan esta forma de diabetes durante las últimas etapas del embarazo por medio de las hormonas o por la escasez de la insulina. Esta forma de diabetes usualmente se desaparece después del parto.

¿Quiénes están en riesgo de desarrollar la diabetes?

Aunque no se define muy claro, factores auto-inmunológicos, genéticos, y ambientales participan en el desarrollo de diabetes.

Los factores de riesgo del Tipo 2 incluyen:

- La edad mayor
- La obesidad
- La historia familiar de diabetes
- La ocurrencia anterior de diabetes gestacional
- La tolerancia impedida de glucosa
- La falta de ejercicio
- La raza y/o la etnia

¿Cómo se trata la diabetes?

La diabetes tipo 1 normalmente se trata por inyecciones de insulina, selecciones sabias de alimento, ejercicio y por controlar los niveles de la presión sanguínea y del colesterol.

El tipo 2 se controla por medicamentos, selecciones sabias de alimento, ejercicio, aspirina, y por controlar los niveles de la presión sanguínea y del colesterol.



COMMUNIDADES SANAS

GENTES SANAS

