

Diabetes: ¡el control y la prevención dependen de ti!





La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por hiperglucemia, es decir, un aumento de los niveles de glucosa en sangre.



La diabetes se divide en dos tipos:

- Tipo 1 – Enfermedad autoinmune en la que las células de defensa del cuerpo, atacan las células del páncreas responsables de la producción de insulina, lo que hace que se libere poca o ninguna insulina en el cuerpo.
- Tipo 2 – Afecta al 90% de los pacientes diagnosticados con la enfermedad y se caracteriza por una deficiencia total o parcial en los niveles de insulina.

Papel de la insulina en el organismo

La insulina es una hormona producida por las células beta, presente en el páncreas, un órgano ubicado detrás del estómago.

El papel de la insulina es metabolizar la glucosa en la sangre. En otras palabras, actúa como facilitador de la entrada de azúcar (glucosa) a las células, para que luego se utilice como energía.





Acción de la insulina en el organismo



Factores de riesgo y prevención

Como el 90% de los casos son de tipo 2, es de suma importancia que conozcas los factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad, los principales son:

- Obesidad o sobrepeso.
- Sedentarismo.
- Colesterol alto.
- Edad avanzada.
- Hipertensión.
- Antecedentes familiares de la enfermedad.

Como la mayoría de los factores de riesgo son ambientales, es importante que mantengas buenos hábitos tales como: practicar actividad física con regularidad, llevar una buena alimentación, controlar tu peso corporal y moderar el estrés.

¿Por qué prevenirla y/o tratarla?

La diabetes puede causar una serie de complicaciones si no se trata adecuadamente. El tratamiento, a su vez, requiere un control diario de los niveles de glucosa en sangre y, en algunos casos, el manejo de medicamentos orales o aplicaciones de insulina.

Entre las complicaciones que puede ocasionar la enfermedad se encuentran:



Enfermedad renal.



Neuropatía periférica (responsable de la mayoría de amputaciones).



Problemas en los pies y miembros inferiores (pie diabético)



Empeoramiento de enfermedades del corazón, arterias y ojos.



¡Mantente fuera de las estadísticas!

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud, se estima que unos 463 millones de adultos viven con la enfermedad.