

La diabetes

Introducción

La diabetes aparece cuando el organismo no puede controlar la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre. Esto puede suceder si el organismo no produce bastante insulina (una hormona).

Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 es en que el organismo no produce bastante insulina. Y la diabetes tipo 2 es en que el organismo no produce bastante insulina o no puede usarla debidamente. Este tipo de diabetes suele estar relacionada con la obesidad.

Si la diabetes no se trata, puede causar problemas de salud prolongados porque los niveles altos de glucosa en la sangre dañan los vasos sanguíneos.

La diabetes afecta a dos millones de personas en el RU y puede haber hasta otro millón más que tienen la enfermedad pero no lo saben. Nueve de cada diez diabéticos tienen diabetes tipo 2. Las pruebas de detección regulares son la forma más eficaz de diagnosticar la enfermedad.

Los síntomas

Los síntomas principales de la diabetes son: sensación de mucha sed, producción de grandes cantidades de orina (ir al aseo frecuentemente), cansancio y pérdida de peso. Otros síntomas son: picor alrededor de la vagina o el pene, contraer afta regularmente y tener visión borrosa.

Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden desarrollarse rápidamente, normalmente en cuestión de días o semanas. Si los niveles de glucosa en la sangre son demasiado elevados, puede sufrir un ataque de hiperglicemia, que es un exceso de azúcar y deshidratación que puede provocar debilidad y posibles convulsiones (movimientos repentinos e involuntarios del cuerpo). Esto puede suceder si no se ha tomado la insulina.

Si los niveles de glucosa son demasiado bajos, puede sufrir un ataque de hipoglucemia. Esto puede pasar si ha tomado demasiada insulina y puede notar temblor, desfallecimiento y sudoración.

Normalmente, los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan a lo largo de varias semanas o meses. Algunas personas con diabetes tipo 2 tienen pocos síntomas o incluso ninguno. Sin embargo, también deberán seguir un tratamiento para que no se desarrollen otros problemas de salud más adelante, como una enfermedad del riñón.

Las causas

Generalmente, la causa de la diabetes es que el organismo no produce nada insulina o no la suficiente, o no puede usarla debidamente. Esto se denomina resistencia a la insulina. En casos poco frecuentes, la causa de la diabetes puede ser una enfermedad del páncreas denominada pancreatitis.

En la diabetes tipo 1, el organismo no puede producir insulina o no la suficiente. Con frecuencia la diabetes tipo 1 se denomina enfermedad autoinmunitaria porque el sistema inmunitario ataca las células del páncreas, destruyéndolas o dañándolas. En algunos casos, una infección vírica puede desencadenar la diabetes tipo 1. Asimismo, hay mayor riesgo de tener diabetes tipo 1 si existen antecedentes familiares de la enfermedad.

En la diabetes tipo 2, el organismo no produce bastante insulina, o las células del organismo no reaccionan debidamente a la insulina. Existe una relación estrecha entre la diabetes tipo 2 y la obesidad. Si es obeso, adelgazar, tener una alimentación sana y equilibrada y hacer ejercicio físico regularmente reducirán notablemente el riesgo de tener diabetes.

El diagnóstico

Para poder diagnosticar la diabetes, el médico de familia le pedirá una muestra de orina. Esta muestra se analizará para ver si contiene glucosa. Y luego, un análisis de sangre confirmará el diagnóstico y si la causa de la diabetes es algo subyacente como el colesterol alto.

Si los niveles de glucosa no son lo suficientemente altos como para que el médico diagnostique diabetes, puede ser necesaria una prueba de sobrecarga oral de glucosa. A veces, esto se denomina prueba de tolerancia a la glucosa. El médico le dará una bebida con glucosa y analizará la sangre cada media hora, durante dos horas, para comprobar cómo reacciona el organismo ante la glucosa.

El tratamiento

Si tiene diabetes tipo 1, deberá controlarse el nivel de glucosa. Esto puede hacerse en casa usando una sencilla prueba de sangre u orina. Deberá tomar insulina regularmente el resto de su vida para mantener el nivel normal de glucosa. La insulina puede administrarse por medio de inyecciones, de un inyector de insulina (que la administra a través de la piel sin usar una aguja) o de una bomba de insulina.

También deberá tener una alimentación sana y hacer ejercicio físico regularmente; esto contribuirá a disminuir el nivel de glucosa en la sangre.

Normalmente, se puede controlar la diabetes tipo 2 mediante cambios en la alimentación y adelgazando si es obeso. Algunas personas con diabetes tipo 2 deberán tomar comprimidos o inyecciones de insulina, además de cambiar la alimentación.

Acuda a su médico de familia o la enfermera de diabetes para que le hagan pruebas regulares y puedan comprobar que tiene controlados los síntomas de la diabetes.

Las complicaciones

La diabetes, si no se trata o no se controla debidamente, puede causar otros problemas de salud. Esto se debe a que las cantidades elevadas de glucosa pueden dañar los vasos sanguíneos, nervios y órganos. Si es diabético, es cinco veces más probable que tenga una cardiopatía o un accidente cerebrovascular que una persona sin diabetes.

Los problemas de flujo sanguíneo pueden causar ceguera, cataratas y retinopatía (daños en el fondo del ojo). Su médico de familia debe examinarle los ojos regularmente.

Aproximadamente 1 de cada 10 personas con diabetes tienen ulceraciones en los pies, que pueden causar infecciones graves. Debe tener las uñas cortas y los pies limpios.

Con el paso del tiempo, orinar en exceso y tener vasos sanguíneos dañados pueden hacer que los riñones no funcionen eficazmente. La diabetes también puede causar impotencia en el hombre. Sin embargo, esto puede tratarse con medicación.

Las embarazadas diabéticas deberán controlarse detenidamente la dosis de azúcar e insulina de la sangre, ya que tienen mayor riesgo de aborto espontáneo o de que el bebé nazca muerto.

La prevención

Puede correr el riesgo de tener diabetes tipo 1 si existen antecedentes familiares, si es obeso y si no hace mucho ejercicio físico. Por lo tanto, para prevenir la diabetes, deberá tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio regularmente.

Una alimentación sana es aquella baja en grasas saturadas, sal, tentempiés y bebidas azucaradas. Procure hacer comidas regulares durante el día y mantener un nivel constante de azúcar en la sangre, y coma al menos cinco raciones de fruta y verdura al día. Si es fumador, deje de fumar; y consuma menos alcohol. Si es diabético, podrá seguir comiendo alimentos como el chocolate o los dulces siempre y cuando formen parte del total de su alimentación sana.

Lo ideal es hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio al menos tres veces por semana. Sin embargo, el ejercicio no debe convertirse en una tarea pesada, puede mantenerse activo caminando en vez de coger el autobús o subir las escaleras en vez de coger el ascensor.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.