

La diabetes: ¿Qué es y cómo prevenirla?



LA DIABETES

¿QUÉ ES Y CÓMO PREVENIRLA?²

Estimado maestro y maestra, la diabetes es una enfermedad crónica y grave cuya prevalencia ha venido aumentando rápidamente a nivel mundial, lo que también se refleja en la salud de los docentes. Entre los años 2014 y 2015 la prevalencia de esta enfermedad entre los docentes ha venido en aumento, según reporte de EsSalud. Por ello, el Ministerio de Educación ha preparado este material con información que te permitirá conocer esta enfermedad y cómo prevenirla.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica grave que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

**LA INSULINA ES LA HORMONA QUE
REGULA EL NIVEL DE AZÚCAR EN LA
SANGRE Y PARTICIPA EN EL
METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS.**

El efecto de una diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas del cuerpo.

² Cartilla elaborada con base en los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el Magisterio Público peruano. Además, se ha extraído información de:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001214.htm>
- <http://www.idf.org/diabetesatlas/5e/es/que-es-la-diabetes>
- <http://www.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/?referrer=https://www.google.com.pe/>
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

EL DIAGNÓSTICO DE DIABETES

- Se puede hacer mediante el análisis de glucosa (“azúcar”) en la sangre, cuando uno está en ayunas (al menos por 8 horas).
- Si el resultado de dos exámenes es superior a 126 mg/dL de glucosa, se diagnostica diabetes.
- Si el nivel oscila entre 100 y 125 mg/dL, se denomina prediabetes.
- Si el nivel de glucosa está entre 65 y 100 mg/dL, se encuentra en normalidad.

¿CUÁNTOS TIPOS DE DIABETES EXISTEN?

Existen dos tipos principales de diabetes:



Tipo 1: el organismo tiene una producción deficiente de insulina, requiriendo la administración diaria o frecuente de esta hormona.



Tipo 2: el organismo no utiliza eficazmente la insulina producida. Este tipo de diabetes es el de mayor presencia a nivel mundial, y se debe principalmente a la falta de ejercicio y el peso excesivo.

Se han detectado otros tipos de diabetes, pero que son aún específicas e inusuales como la que resulta como efecto secundario por la ingesta de ciertos medicamentos, o como la que se produce en algunas mujeres durante el periodo de embarazo.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

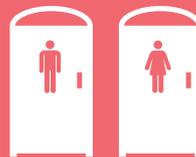
En la etapa inicial de la diabetes tipo 1 y tipo 2 no se producen síntomas evidentes; sin embargo, en etapas avanzadas se puede presentar los siguientes:



Aumento de la sed



Pérdida de peso sin explicación aparente



Orinar con más frecuencia



Entumecimiento de manos y pies



Trastornos visuales y cansancio



Aumento de apetito



Heridas que demoran mucho en sanar

En vista de ello, resulta importante realizarse chequeos médicos anuales. Además, si presentas algunos de los signos o síntomas descritos, acude al médico para hacerte un descarte de diabetes.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO QUE SE RELACIONAN CON LA DIABETES?

Para la diabetes tipo 1 aún no están claros los factores de riesgo; sin embargo, en el caso de la diabetes tipo 2 existen dos tipos: aquellos relacionados al estilo de vida de las personas y aquellos relacionados a las características de las personas. Estos factores de riesgo, son:

ESTILOS DE VIDA

- **Hábitos alimenticios**
El consumo de alimentos altos en calorías, con alto contenido de carbohidratos y predominio de grasas saturadas.
- **Sobrepeso y obesidad**
Aquellas personas con estas condiciones, tienen mayores probabilidades de producir diabetes.
- **Sedentarismo**
La falta de actividad física es un factor que puede predecir la diabetes, tanto en hombres como en mujeres.
- **Hipertensión arterial**
Pacientes con hipertensión, tienen mayores probabilidades de desarrollar diabetes.

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

- **Antecedentes familiares:**
Se estima que una persona que ha tenido padres diabéticos, tiene un 40 % de probabilidad de desarrollar la enfermedad
- **Edad:**
A mayor edad, existe mayor probabilidad de tener la diabetes.
- **Sexo:**
La prevalencia de diabetes tipo 2 es mayor en mujeres. Asimismo, aquellas mujeres que tienen síndrome de ovarios poliquísticos tienen mayor riesgo de desarrollar este tipo de diabetes.

¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES?

Medidas relacionadas con el estilo de vida, son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2, o al menos retrasar su aparición:

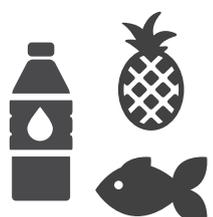


Alcanzar un peso corporal saludable y mantenerlo.



Realizar actividad física regular

(Entre 30 a 40 minutos continuos de actividad física, de 3 a 4 días en la semana; por ejemplo, llegar a tu institución educativa caminando o retornar de ella de la misma forma)



Consumir una dieta saludable evitando el consumo excesivo de azúcar, grasas saturadas y carbohidratos.



Evitar el consumo de tabaco, ya que aumenta el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.