

Lo Que Debe Saber Acerca De La Diabetes

La diabetes es una enfermedad muy común. Alrededor de 9.3 millones de mujeres estadounidenses (9 de cada 100 mujeres mayores de 20 años) la padecen y 1 de cada 3 no sabe que la tiene. Durante los últimos 20 años el número de pacientes con diabetes ha aumentado constantemente. La mayoría de las mujeres con diabetes son de 45 años o mayores, sin embargo el número de mujeres jóvenes e incluso niños con diabetes está incrementando. ¿Qué es la diabetes? ¿Debería yo practicar alguna prueba para saber si la padezco? ¿Podría prevenirla?

Definición de la diabetes:

La diabetes es una enfermedad crónica (es decir, para toda la vida) que causa un aumento en los niveles de azúcar en la sangre. Con el paso de los años la diabetes causa lesiones en los nervios y vasos sanguíneos, que ocasionan daños en órganos vitales (riñones, corazón, cerebro y ojos). Resulta sorprendente que al momento del diagnóstico la mayoría de los pacientes ya presentan algún tipo de complicación, es decir que ya se ha ocasionado el daño de algún órgano vital. Lo anteriormente descrito demuestra la importancia del diagnóstico precoz o temprano de la enfermedad para prevenir o retardar la aparición de dichos problemas.

Para comprender la diabetes Usted necesita conocer que los alimentos que consumimos se convierten en un tipo de azúcar llamado glucosa dentro del cuerpo. Para poder utilizar esa glucosa como combustible corporal, unas células especializadas que se localizan en el páncreas (que es una glándula ubicada detrás del estómago) producen una sustancia llamada insulina. El páncreas de las mujeres con diabetes no produce suficiente insulina o el cuerpo de la mujer se hace resistente a la acción de

la misma o ambas cosas ocurren de manera simultánea. De tal forma que aumentan los niveles de glucosa en el torrente sanguíneo.

Existen tres tipos de diabetes:

1. La Diabetes Tipo I, que es aquella en la que el páncreas no es capaz de producir insulina. Este tipo afecta usualmente a los niños aunque ahora se sabe que puede afectar a individuos de cualquier edad y debe ser tratada con dosis diarias de insulina inyectada. Los síntomas que se presentan son aumento del apetito con la correspondiente ingesta de alimentos, pérdida de peso corporal, sed excesiva y aumento en la cantidad de orina.
2. Diabetes Tipo II, el 90% de los pacientes presentan este tipo de diabetes. Afecta principalmente a los adultos, sin embargo se conoce actualmente que los niños y jóvenes también la padecen. Se caracteriza por que el páncreas usualmente produce alguna cantidad de insulina. Este tipo de diabetes y la diabetes gestacional pueden pasar desapercibidos, sin causar síntomas.
3. Diabetes Gestacional, ocurre durante el embarazo en mujeres que no han padecido esta enfermedad anteriormente. Usualmente desaparece después del parto. Las mujeres que la han padecido diabetes gestacional son más susceptibles a desarrollar diabetes tipo II más adelante, que aquellas que no la han presentado.

Factores de riesgo para diabetes.

Mujeres con ciertas condiciones en su historia personal o familiar son susceptibles a padecer diabetes tipo II con mayor frecuencia que aquellas que no las tienen. Estas condiciones se denominan "Factores de Riesgo". A continuación se enlistan estos factores de riesgo, aquellas personas que tienen uno o más de ellos significa que serán más propensas a padecer diabetes, que las que no tienen ninguno.

- Familiar inmediato con diabetes (Padre, madre o hermanas/os).
- Presentar sobrepeso u obesidad.
- Ser mayor de 45 años.
- Pertenecer a una cierta raza o grupo étnico: latino, afro-americano, asiático-americano, indios americanos, habitantes de las islas del Pacífico.
- Haber padecido diabetes gestacional o haber tenido un hijo con un peso al nacer mayor a nueve libras o cuatro kilogramos.
- Padecer algún tipo de problema relacionado con el colesterol (colesterol bueno disminuido) y/o triglicéridos.
- Presentar Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), condición que causa problemas relacionados con la frecuencia de la menstruación, dificultad para embarazarse y abundantes quistes de pequeño tamaño en los ovarios.
- Pobre actividad física o sedentarismo.
- Hipertensión arterial.
- Una historia positiva de enfermedad vascular, problemas de circulación diagnosticados por su médico o personal de salud.

Para determinar su riesgo personal, accese a este sitio en el Internet y realice la prueba para establecer su Riesgo para desarrollar Diabetes: <http://ndep.nih.gov/dci/resources/risktest.pdf>.

¿Quiénes deberían evaluarse? ¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Ya que se conoce que la diabetes es un problema común y va en aumento, ¿Por

El material para el paciente fue traducido por la licenciada en Nutrición, Andreina Milan Fierro y el Dr Enrique Caballero.

Supported by an educational grant from Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.

The Female Patient grants permission to reproduce this handout for the purpose of patient education. 9/04

Diabetes

qué no evaluar a todo el mundo? De hecho parece una muy buena idea, sin embargo hacerlo tiene desventajas; una razón muy simple: sería costoso, y como ocurre con otras evaluaciones podría resultar falso-positivo; eso quiere decir que podría resultar una prueba positiva en un paciente que de hecho no padeciera la enfermedad. De tal manera que algunas mujeres se les avisaría que tienen diabetes cuando en realidad no la tienen, lo que haría necesario que se le practicaran más exámenes, lo que aumentaría mas el costo y ansiedad innecesaria. De igual manera otras mujeres serian falsos-negativos, es decir que se les diría la tranquilizante noticia de que no padecen diabetes cuando en realidad sí la padecen, lo que impediría la posibilidad de un tratamiento temprano.

Aquellas mujeres que presenten los síntomas deben ser evaluadas, indudablemente. La mujeres que no tengan síntomas pero que tengan uno o más factores de riesgo de los mencionados anteriormente se les debe practicar un examen sanguíneo para diabetes, sin importar la edad. También esta recomendado que todas las mujeres mayores de 45 años deben ser evaluadas cada tres años, aún sin presentar ningún factor de riesgo.

La prueba de sangre para la diabetes también revelara si es más probable que Usted desarrolle la enfermedad, esta es una condición denominada prediabetes. Este examen puede dar la información e incluso la motivación necesaria para que Usted reduzca sus factores de riesgo.

Estas son la pruebas mas utilizadas para diagnosticar la diabetes:

1. Glucosa sanguínea (glucemia) en ayuno. Este examen se debe llevar a cabo luego de que Usted ha realizado 12 horas de ayuno. Si Usted presenta cualquiera de los factores de riesgos que se describieron anteriormente y planea visitar a su proveedor de salud, sería ideal que solicitara la cita para la mañana de tal forma que fuera en ayuno. (Esta hora es igualmente la mejor para el examen de colesterol.) El valor normal de glucosa sanguínea (glucemia) está por debajo de 100 mg/dL. Si el resultado está por encima

de 126 mg/dL es posible que Usted padezca de diabetes; sin embargo, una sola prueba no es suficiente para diagnosticar la diabetes. El examen debe repetirse otro día para confirmar el resultado. Si el resultado es menor a 126 mg/dL pero está por encima de 100 se clasifica como prediabetes. Es importante conocer que no todos los pacientes con prediabetes desarrollarán en el futuro la diabetes, ya que el diagnóstico de prediabetes puede dar una segunda oportunidad para cambiar los factores de riesgo y de esa forma prevenir el desarrollo de la enfermedad.

2. Glucosa Sanguínea (glucemia) al azar (a cualquier hora del día): En ocasiones aunque el paciente no hubiera realizado el ayuno previo es mejor realizar un examen de sangre para diabetes inmediatamente, antes que esperar que vuelva otro día para llevarlo a cabo. Un examen para diabetes al azar que arroje un resultado de 200 mg/dL o superior, especialmente si el paciente tiene síntomas asociados, indica una fuerte posibilidad de que se padezca de diabetes. Como se explicó anteriormente el examen debe repetirse un día diferente para confirmar el diagnóstico.
3. Curva de Tolerancia a la Glucosa: Si ha estado embarazado puede que recuerde este examen. Se toma una muestra de sangre dos horas después de haber ingerido una botella de solución de glucosa. Este tipo de examen se utiliza para diagnosticar diabetes gestacional y también puede emplearse para confirmar los resultados de una prueba anormal de glucemia en ayuno o al azar.

Prevención: ¿Qué hacer con los Factores de Riesgo o Prediabetes?

Si el resultado de los exámenes muestra que Usted padece diabetes, sin lugar a duda debe tratarse inmediatamente. El tratamiento puede incluir medicamentos y ciertamente educación para controlar los factores que contribuyen con el desarrollo de la enfermedad. Usted encontrará ayuda para implementar estos cambios en su estilo de vida en: "The

Recursos disponibles:

Centro de Control y Prevención de Enfermedades

1-877-CDC-DIAB
<http://www.cdc.gov/diabetes/consumer/index.htm>

Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes

1-800-860-8747
<http://diabetes.niddk.nih.gov/>

Asociación Americana de Diabetes

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

Centro de Diabetes Joslin

www.joslin.org/latino

National Diabetes Information Clearinghouse" (vea los recursos descritos abajo). A continuación se nombran algunos cambios que Usted puede implementar y le pueden sonar familiares.

Si Usted tiene sobrepeso (puede determinarlo en <http://www.cdc.gov/hccdp/hdnpa/bmi/calc-bmi.htm>), lleve su peso lo mas cerca posible al rango saludable. Para reducir el riesgo de padecer diabetes o controlar la enfermedad si ya la padece, el perder incluso unas pocas libras de peso y mantener la perdida en el tiempo, es clave para reducir el riesgo o ayudar en el control de la enfermedad.

Deje de fumar (Obtenga ayuda en <http://www.4woman.gov/QuitSmoking>) Realice ejercicio físico de manera constante.

Controle sus niveles de colesterol através de la dieta, el ejercicio y medicamentos si es necesario. Controle su presión sanguínea através de la dieta, ejercicio físico, control del peso corporal y medicamentos si es necesario.

Si sus exámenes arrojaron que Usted es prediabetico o si Usted no padece de diabetes ni prediabetes pero tiene factores de riesgo, Usted puede ser capaz de prevenir o retardar el desarrollo de la enfermedad realizando los cambios en el estilo de vida descritos anteriormente. Desde luego, no espere hasta ser diagnosticado como diabético o prediabetico para empezar. Hágalo ahora!