

DIABETES



La **diabetes mellitus** es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo.

Quienes padecen este trastorno tienen más riesgo de sufrir una **enfermedad cardiovascular**. Es vital aprender a prevenir la **diabetes** y mantener a raya este **factor de riesgo** cardiovascular.

➔ ¿Qué tipos de diabetes existen?:

Principales tipos:

Diabetes mellitus tipo 1

- Es frecuente que se diagnostique antes de los 35 años, aunque puede presentarse a cualquier edad. Las células del páncreas encargadas de fabricar insulina se destruyen y dejan de generarla. Suele tener una aparición brusca.

Diabetes mellitus tipo 2

- Habitualmente se diagnostica en la edad media de la vida (por encima de los 40 años), aunque existen casos infrecuentes en jóvenes. Se produce esencialmente por una progresiva resistencia de las células (especialmente del hígado y los músculos) a la acción de la insulina producida.



También existen **dos tipos de diabetes coyunturales**:

Diabetes gestacional

- Se diagnostica durante el embarazo y puede desaparecer después del parto.

Diabetes inducidas

- Por fármacos (por ejemplo, los corticoides) o por enfermedades genéticas muy poco frecuentes (pancreatitis crónica, etc.).

➔ ¿Porqué la diabetes es un factor de riesgo cardiovascular?:

Tanto si la producción de **insulina** es insuficiente como si existe una resistencia a su acción, la **glucosa** se acumula en la sangre (lo que se denomina **hiperglucemia**), daña progresivamente los vasos sanguíneos (arterias y venas) y acelera el proceso de arteriosclerosis aumentando el riesgo de padecer una **enfermedad cardiovascular**: angina, infarto agudo de miocardio (así como sus complicaciones y la mortalidad posterior al infarto) y la muerte cardiaca súbita. El **riesgo cardiovascular** de una persona diabética de padecer un **evento cardiovascular** se iguala al de una persona no diabética que haya tenido un infarto. También incrementa la posibilidad de **enfermedad cerebrovascular** o afectación de las arterias periféricas.



La diabetes puede dañar diferentes órganos: **ojos**, con disminución progresiva de visión que puede desembocar en ceguera, **riñones**, con pérdida creciente de la función renal que puede terminar en diálisis, al **sistema nervioso periférico** con alteración de la sensibilidades de los miembros inferiores, lo que supone un grave riesgo de úlceras y amputaciones, al **sistema nervioso autónomo** con alteraciones digestivas, urinarias y de la esfera sexual (impotencia) y a las **arterias** de las **extremidades inferiores** con riesgo de amputaciones.

➔ Acciones para controlar los niveles de glucosa en sangre:

Puedes reducir los niveles de glucosa en la sangre siguiendo estas indicaciones, controladas por tu médico:



Perdiendo peso



Realizando ejercicio físico de forma regular



Tomando la medicación prescrita por el médico

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019