

Diabetes Mellitus

¿Qué es?

La diabetes mellitus es un padecimiento que está asociado a estilos de vida poco saludables (obesidad y/o sobrepeso; vida sedentaria y alimentación rica en azúcares y grasas) y a la predisposición por factores genéticos (padres o hermanos con el padecimiento).

Antes de que esta enfermedad se manifieste, casi siempre existe una condición médica anterior, llamada “prediabetes”. Es decir que los índices de la glucosa en la sangre son mayores que los normales, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes.

Por ejemplo, cuando a una persona en su examen de detección de diabetes, se le encuentra un resultado en ayuno de 100 a 125 miligramos de glucosa por decilitro de sangre (mg/dl) o bien comió o bebió algo en las ocho horas anteriores a la prueba y el resultado es entre 140 a 199 mg/dl, es probable que tenga prediabetes.

Síntomas

Algunos síntomas de la diabetes tipo I y II son los siguientes:

- Más sed de lo normal.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Presencia de cetonas en la orina. (Las cetonas son un producto de descomposición muscular y grasa, esto ocurre cuando no hay la cantidad de insulina suficiente).
- Visión borrosa.
- Heridas que tardan en cicatrizar.
- Infecciones frecuentes, como en encías, piel y/o vagina.

Tratamiento y recomendaciones

Según el tipo de DM que presentes, el control de la glucosa en la sangre, la insulina y la medicación oral pueden desempeñar un papel importante en el tratamiento. Llevar una dieta saludable (evitar refrescos, jugos embotellados y comidas rápidas), mantener un peso ideal y realizar actividad física con regularidad y el uso disciplinado de los medicamentos indicados como la insulina, son elementos importantes para el control de la enfermedad.

Complicaciones

Las complicaciones a largo plazo de la diabetes aparecen progresivamente. Cuanto más tiempo hayas tenido diabetes y menos tiempo se haya tenido el control correcto mayor será el riesgo. Entre estas podemos encontrar:

- A) Enfermedades cardiovasculares.
- B) Daño a los nervios (neuropatías diabéticas)
- C) Daño en riñones (nefropatías diabéticas)
- D) Daño ocular (retinopatías diabéticas)
- E) Daños en los pies.
- F) Afecciones en la piel y boca.
- G) Deterioro auditivo.
- H) Daño cognitivo.

