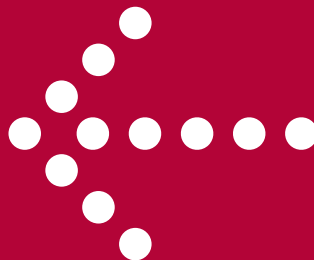


DIABETES

¿QUÉ ES? ¿CÓMO PREVENIRLA?

Decálogo de la Salud en la Prevención de la Diabetes Tipo 2

- ⊕ 1. La diabetes Tipo 2 se puede prevenir si modificamos nuestros hábitos de vida.
- ⊕ 2. Consulte con su médico si tiene familiares de primer grado con diabetes.
- ⊕ 3. Evite el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, los verdaderos factores de riesgo de la diabetes tipo 2.
- ⊕ 4. Incluya en su rutina diaria la saludable "dieta mediterránea".
- ⊕ 5. Practique de forma regular ejercicio físico.
- ⊕ 6. Evite la soledad, que hoy constituye un verdadero factor de riesgo para nuestra salud.
- ⊕ 7. Aléjese de las "dietas milagro" y de la automedicación en todos los sentidos, especialmente de los productos que le puedan ofrecer para perder peso sin esfuerzo.
- ⊕ 8. Entone un "no" rotundo al consumo de tabaco y evite el abuso en la ingesta de alcohol.
- ⊕ 9. Contraste toda la información con su médico y/o enfermera.
- ⊕ 10. Confíe en los profesionales sanitarios que siempre estarán a su lado.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad muy común, que afecta al 6% de la población. La frecuencia aumenta con la edad, de modo que por encima de los setenta años la padecen aproximadamente el 15% de las personas. La importancia de la diabetes radica en que, **si no está suficientemente controlada, puede dar lugar a frecuentes complicaciones**, especialmente de tipo circulatorio y neurológico.

¿Cómo se produce?

La diabetes puede ser debida a la falta de secreción de insulina por parte del páncreas y/o a la disminución de su efecto. Dado que esta hormona tiene la misión de transformar en energía los hidratos de carbono de los alimentos, su defecto origina un **aumento del azúcar en la sangre**.

Formas de la diabetes

La elevación anormal de azúcar en la sangre puede ser originada por causas diversas. Las formas más frecuentes de diabetes son:

➡ Diabetes tipo 1

➡ Diabetes Tipo 2.

Diabetes Tipo 1

Suele empezar en la infancia y/o la adolescencia pero no es excepcional en otras edades. Es debida a la destrucción de las células del páncreas productoras de insulina que origina un déficit absoluto de la misma, por lo que es imprescindible administrar insulina desde el comienzo. La diabetes Tipo 1 acostumbra a presentarse de forma brusca con aumento llamativo de la sed y de la cantidad de orina, cansancio y pérdida de peso. A menudo aparece de forma aislada, pero en ocasiones existen antecedentes en la familia.

Diabetes Tipo 2

Suele ocurrir en edades más avanzadas y es diez veces más frecuente que la anterior. Se caracteriza por la asociación de un déficit parcial en la producción de insulina junto con un aprovechamiento inadecuado de la misma. La alimentación reglada y el ejercicio son la base del tratamiento. Según qué defecto predomine pueden precisarse comprimidos, insulina o ambos.

La diabetes Tipo 2 da lugar a síntomas generalmente menos evidentes que la anterior y a menudo, no da ningún tipo de molestia, pasando desapercibida durante mucho tiempo. Es frecuente que otras personas en la misma familia la padezcan.

¿Cómo se diagnostica?

Un análisis de sangre practicado en el laboratorio, midiendo el nivel de la glucosa en ayunas, es suficiente para el diagnóstico. La diabetes se confirma cuando esta cifra es igual o superior a **126 mg/dl** en dos ocasiones.

Cuando esta cifra está entre 110 y 125 mg/dl se dice que tiene una glucosa anormal. Por debajo de 109 mg/dl se considera normal.

Prevención de la diabetes

La **diabetes Tipo 1**, por el momento, no se puede prevenir de forma eficaz, aunque existen fundadas esperanzas para que esto sea posible en un futuro no lejano.

La **diabetes Tipo 2** es mucho más frecuente en personas con sobrepeso y sedentarias. Evitar la obesidad y mantener una actividad física regular constituyen por ahora la mejor prevención posible.

Recuerde: En caso de signos de alarma contacte con su médico.

La información contenida en este folleto es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

DEPARTAMENTO DE SALUD
DEL VINALOPÓ

Calle Tónico Sansano Mora, 14
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del **Vinalopó**