



**Nombre del alumno: Diana Laura Altuzar Hernández**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico DMII**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9<sup>a</sup> Cuatrimestre**

Bibliografía:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812016000100009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812016000100009)

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193>

[https://www.who.int/diabetes/action\\_online/basics/es/index1.html](https://www.who.int/diabetes/action_online/basics/es/index1.html)

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio del 2020

# DIABETES MELLITUS

¿Qué es?

- La Asociación Americana de Diabetes (ADA), define: Grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por hiperglucemias, resultado de defectos por secreción de insulina.
- Enfermedades heterogéneas en las que la presentación clínica y progresión de la enfermedad pueden variar considerablemente.

Desarrollo

- Se desarrolla la diabetes de tipo 2 cuando el cuerpo se hace resistente a la insulina o cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina.
- Se desconoce el motivo exacto, aunque intervienen factores genéticos y ambientales, sobrepeso y la inactividad, que contribuyen a su aparición.

Signos y síntomas

- Los pacientes a veces no presentan manifestaciones clínicas o estas son mínimas durante años antes de su diagnóstico.
- Pueden presentar un aumento en:
  - ✓ Frecuencia urinaria - Poliuria
  - ✓ Constante sed - Polidipsia
  - ✓ Presenta hambre frecuentemente - polifagia
- Pueden presentar entumecimiento de las extremidades, dolores de los pies y visión borrosa.
- Pueden sufrir infecciones recurrentes o graves.

Prevención

El estilo de vida saludable puede ayudar a evitar la diabetes de tipo 2, aunque se tenga antecedentes familiares con diabetes.

Un estilo de vida saludable incluye:

- **Comer alimentos saludables:** Eligiendo alimentos ricos en fibra, con bajo contenido graso y pocas calorías. Frutas, vegetales y cereales integrales.
- **Hacer actividad física:** Por lo menos entre 30 a 60 minutos de actividad física moderada o de 15 a 30 minutos de actividad aeróbica intensa en la mayoría de los días.
- **Peso:** Si se tiene sobrepeso al menos perder de 5 a 10% puede reducir el riesgo de diabetes. Es importante cambiar los hábitos alimenticios y aumentar ejercicio.
- **Evitar ser sedentario durante periodos prolongados:** Estar quieto por largos periodos puede aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

# DIABETES MELLITUS

## Factores de riesgo

Los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 2 incluyen:

- Distribución de grasa: Principalmente se almacena grasa en abdomen, tiene mayor riesgo de diabetes tipo 2. El riesgo de padecerlo la circunferencia de cintura normal para hombres es de 90cm y para mujeres de 80cm.
- Inactividad: Mientras menos activos sea más riesgo hay, la actividad física ayuda a controlar peso, utilizando la glucosa como energía haciendo que las células sean más sensibles a la insulina.
- Antecedentes familiares: El riesgo de diabetes aumenta si el padre, madre, hermanos o abuelos la padecen.
- Edad: El riesgo aumenta a medida que envejece especialmente después de cumplir 45 años, esto puede deberse a medida que envejecen tienden a hacer meno ejercicio, perder masa muscular y subir de peso. Pero también está aumentando significativamente entre niños, adolescentes y adultos jóvenes.
- Síndrome de ovario poliquístico: Para las mujeres, tener síndrome de ovario poliquístico (enfermedad común caracterizada por periodos menstruales irregulares, crecimiento excesivo de vello y obesidad).
- Zonas de piel oscurecida, habitualmente en axilas y cuello. Esta condición a menudo indica resistencia a la insulina.

## Tratamiento nutricional

Las modificaciones en la alimentación, ejercicio y terapias conductuales favorecen la disminución de peso y control glucémico, su combinación aumenta su eficacia.

Las dietas con alto contenido en fibra y una proporción adecuada de HC, como alimentos de bajo índice glucémico, son eficaces en el control de la glucemia.

### Distribución

Hidratos de carbono: 50-60%

Efecto neutro sobre la glucemia

- Granos
- Arroz
- Papa

Proteínas 15%

Lípidos:  $\geq 30\%$

Saturadas: Incrementan el riesgo cardiovascular a largo plazo, se encuentra principalmente en alimentos de origen animal como: Carne de res, cerdo y lácteos.

Monoinsaturadas: Reducen LDL y triglicéridos e incrementan levemente colesterol HDL, se encuentra en aceite de oliva, aguacate y maní.

Poliinsaturados: Omega 6, tiene efecto de reducción de LDL y neutro sobre lípidos, se encuentra en aceite de maíz y soya.

Omega 3: Efecto de reducción de triglicéridos, disminuye el riesgo cardiovascular, se encuentra en grasa de pescado, atún, bonito, jurel, salmón y aceite de canola.