

Nombre del alumno:

MALLERLIN YOKI CRUZ

Nombre del profesor:

Dra.: Cindy Lizeth De Los Santos Candelaria.

Materia:

Patología del adulto.

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Diabetes mellitus tipo 2

“ensayo”

Frontera Comalapa, Chiapas 23 de mayo 2020

INTRODUCCIÓN

Del 90 al 95% de los diabéticos tiene diabetes mellitus tipo dos, la diabetes mellitus tipo dos se presenta en personas mayores de 30 años de edad y en sujetos obesos, al paso de los años el mundo va evolucionando y con él las enfermedades van aumentando por eso en el siguiente apartado le hablaremos al lector de la diabetes mellitus tipo 2 en el cual encontraremos la definición de la enfermedad, las posturas acerca de cuáles son los factores de riesgo para adquirir y desarrollar la enfermedad, como obtener su diagnóstico, métodos de control y su tratamiento. Esperando que sea de mucha ayuda la información plasmada en tal ensayo.

La diabetes mellitus tipo dos es un grupo de trastornos que se ha caracterizado por las concentraciones elevadas de glucosa en la sangre debido a la deficiencia parcial en la producción o acción de la insulina, es una de las enfermedades no transmisibles y se considera un problema de salud pública a nivel mundial, ya que es considerada una de las primeras causas de muerte a nivel mundial, su evolución es silenciosa, progresiva e irreversible. Existen factores de riesgo no modificables como son: la edad, raza/etnia, antecedentes de diabetes mellitus 2 en un familiar de primer grado, antecedentes de diabetes mellitus gestacional, síndrome de ovario poliquístico. Factores de riesgo modificables: obesidad, sobrepeso, la obesidad (índice masa corporal [IMC] ≥ 30 kg/m²) y sobrepeso (IMC de 25-30 kg/m²) aumentan el riesgo de intolerancia a la glucosa y DM2 en todas las edades. Actúan induciendo resistencia a la insulina. Más del 80 % de los casos de DM2 se puede atribuir a la obesidad, y su reversión también disminuye el riesgo y mejora el control glucémico en pacientes con DM establecida, el sedentarismo es un estilo de vida sedentario reduce el gasto de energía y promueve el aumento de peso, lo que eleva el riesgo de DM2, tabaquismo, protones dietéticos una dieta caracterizada por un alto consumo de carnes rojas o precocinadas, productos lácteos altos en grasa, refrescos azucarados, dulces y postres, presión elevada, colesterol elevado.

Para su diagnóstico debemos de tener en cuenta que realizaremos estudios de laboratorio como: biometría hemática, examen general de orina, química sanguínea, HbA1c $> 0 = 6.5\%$ glucemia basal en ayunas $> 0 = 126$ mg/dl, glucemia a las 2 horas de una prueba de tolerancia oral a la glucosa con 75 gr de glucosa $> 0 = 200$ mg/dl, se deben repetir en dos ocasiones, si el paciente presenta síntomas característicos de DM2 a una glucemia al azar $> 0 = 200$ mg/dl es suficiente.

Es muy importante tener en cuenta los Métodos de control que sería una glucemia preprandial: en 80-130 mg/dl, glucemia postprandial: < 180 mg/dl, HbA1c $< 7\%$, colesterol < 200 mg/dl, triglicéridos < 150 mg/dl, HDL: > 40 mg/dl en mujeres y > 50 mg/dl en hombres presión arterial $< 140/90$ mmHg. Cabe mencionar que algunas de las complicaciones podrían ser la hipoglucemia, enfermedad renal crónica, retinopatía diabética, neuropatía diabética, pie diabético.

Sabemos que a veces es un poco complicado abstenernos de alimentos cuando acostumbramos a comer comidas altas en grasa, diferentes tipos de comidas y bebidas altas en calorías pero uno de los tratamientos principales o tratamiento primario radica en bajar de peso, el ejercicio es importante para incrementar la efectividad de la insulina,

administrar agentes hipoglucémicos orales si la dieta y el ejercicio no permite controlar los niveles de glucosa, como el curso del tratamiento varía en función de los cambios en el estilo de vida y el estado físico y emocional, así como en los avances del mismo, es necesario valorar y modificar continuamente el plan y hacer ajustes diarios, a mi punto de vista es necesario proporcionar una buena enseñanza tanto al enfermo como a sus familiares. En el tratamiento nutricional debemos proporcionar todos los elementos esenciales de los alimentos (vitaminas y minerales) satisfacer las necesidades de energía, es recomendable prevenir fluctuaciones diarias amplias en los niveles de glucosa; mantenerlos lo mas cerca posible a lo normal tomando en cuenta la seguridad y lo práctico, reducir los niveles de lípidos en sangre si están elevados, pero sobre todo la reducción de peso es la clave del tratamiento y el principal factor de prevención para la diabetes, así como disminuir el consumo de alcohol y tabaco.

CONCLUSIÓN

Es tan importante concientizar acerca de esta enfermedad y darnos cuenta como año tras año nuestro pueblo, estado, país y el mundo entero va evolucionando y cada vez el problema de esta enfermedad va en aumento, por eso es importante tener una autodisciplina en nuestra vida cotidiana, como hacer ejercicio, tener una buena alimentación y consumir alimentos sanos evitando la chatarra entre otros, se que muchas veces desde pequeños nuestros padres nos crecen consumiendo refrescos, sobritas etc. Pero yo oriento al lector a hacer conciencia y ser de ejemplo a nuestros futuros hijos enseñándoles cómo llevar una vida saludable y así poder que ser el cambio del mundo.