



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Lic. En Medicina Humana
1er semestre

Interculturalidad y salud

Tema:

Diabetes tipo 2

Catedrático:

Dr. Manuel Eduardo López Gómez

Alumna:

Angélica Montserrat Mendoza Santos

DIABETES

- **OBJETIVOS:**
- **Crear conciencia sobre la prevención de la enfermedad**
- **Aumentar el nivel de conocimiento en medidas de prevención**



INTRODUCCIÓN

- La diabetes es un problema causado por el exceso de azúcar en la sangre. Se producen acompañadas de un síndrome metabólico, este síndrome incrementa el riesgo cardiovascular y es una causa fundamental de muerte.

Es una enfermedad crónica degenerativa que sin un control adecuado, provoca la mortalidad y morbilidad. Hay dos tipos de diabetes la 1 y 2.



DEFINICIÓN


- Con la diabetes tipo 2 el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de la insulina. La insulina es necesaria para que el cuerpo pueda usar la glucosa como fuente de energía.
- Cuando nosotros comemos, el cuerpo procesa todos los almidones y azúcares, y los convierte en glucosa, que es el combustible básico para las células del cuerpo. La insulina lleva la glucosa a las células. Cuando la glucosa se acumula en la sangre en vez de ingresar a las células, puede producir complicaciones de diabetes.



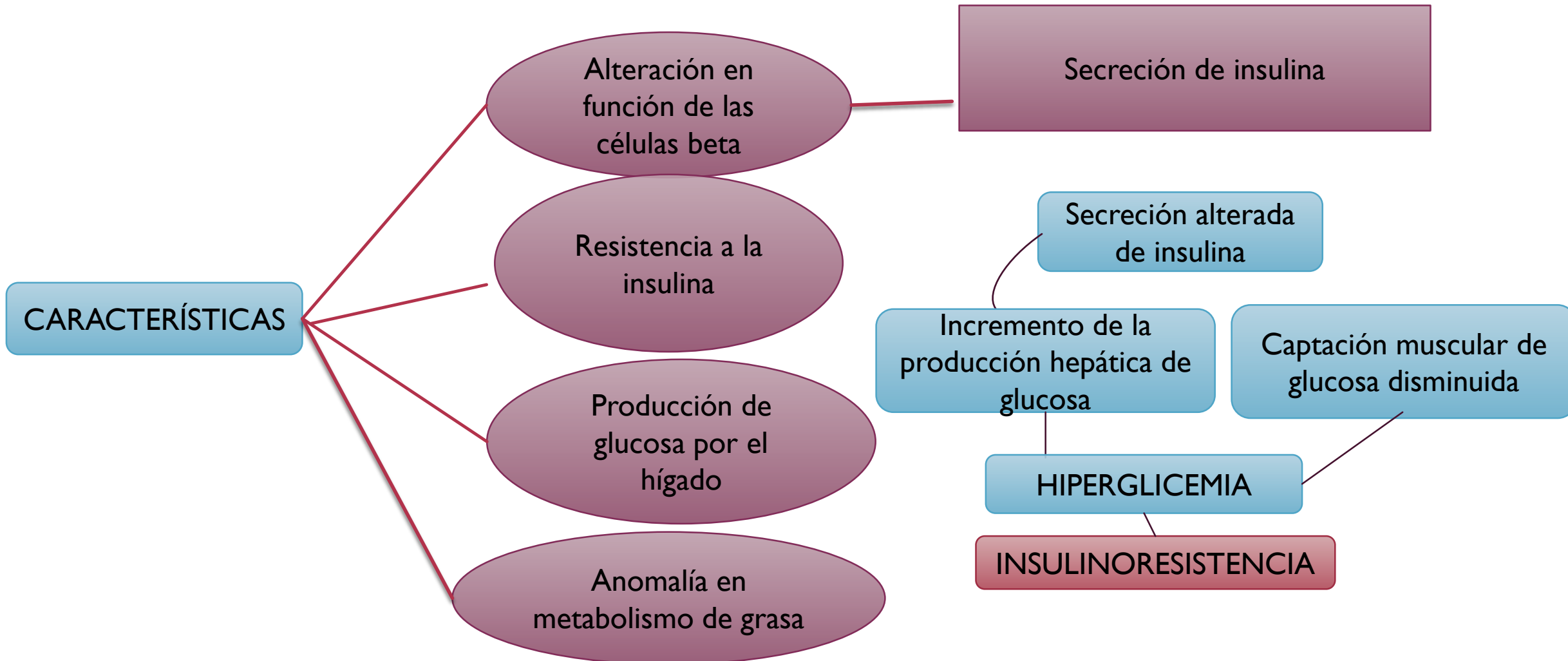
DESARROLLO DE LA DM2

- La diabetes tipo 2 se conjugan varios defectos para detectar la hiperglicemia.
- El primero es la insulinoresistencia a nivel del hígado, musculo liso y tejido adiposo. Se habla de resistencia periférica a la insulina a la que se produce en el músculo estriado donde disminuye la captación y metabolismo de la glucosa y de resistencia central a la insulina a la que se desarrolla en el hígado, donde aumenta la producción de glucosa determinando la hiperglicemia de ayuno. Lo anterior estimula la producción de insulina en las células beta, pero cuando éstas no pueden producir la cantidad de hormona suficiente para contrarrestar la insulinoresistencia aparece la hiperglicemia, que siempre indica la presencia de una falla que puede ser relativa, en la secreción de la insulina.



- 
- Otro defecto que favorece el desarrollo de la DM2 es la disminución del efecto de la incretina en conjunto con el aumento de la secreción de glucagón en el periodo postprandial, lo que se ha podido comprobar sólo en algunos pacientes, porque la producción y desaparición de estas sustancias es relativamente rápida.
 - Cuando la hiperglicemia se mantiene, aunque sea nivel moderado, se produce glicolipototoxicidad sobre célula beta, lo que altera la secreción de insulina y aumenta la resistencia a esta hormona a nivel hepático y muscular. Por lo tanto la falta de tratamiento apropiado favorece la evolución progresiva de la diabetes.

FISIOPATOLOGÍA



SÍNTOMAS

- Los principales síntomas de la diabetes son:
- Polidipsia
- Polifagia
- Poliuria
- Pérdida de peso
- Astenia
- Visión borrosa
- Parestesias



CAUSAS

- La diabetes tiene un componente genético muy importante que alteraría la secreción de la insulina a través de regeneración deficiente de las células beta, resistencia a la insulina o ambas. Si a lo anterior se le suman factores ambiental es como:
- Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Estrés
- Se presenta la intolerancia a la glucosa o un estado prediabético y finalmente se desarrollará la DM2.



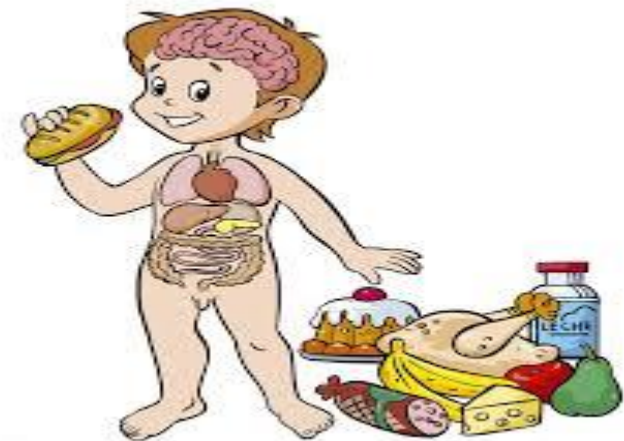
NIVELES DE GLUCOSA

Glucosa	Bueno	Regular	Malo
En ayunas	menos de 100 mg/dL	100 a 140mg/dL	más de 140mg/dL
Dos hora después de los alimentos	menos de 140 mg/dL	140 a 200mg/dL	más de 200mg/dL



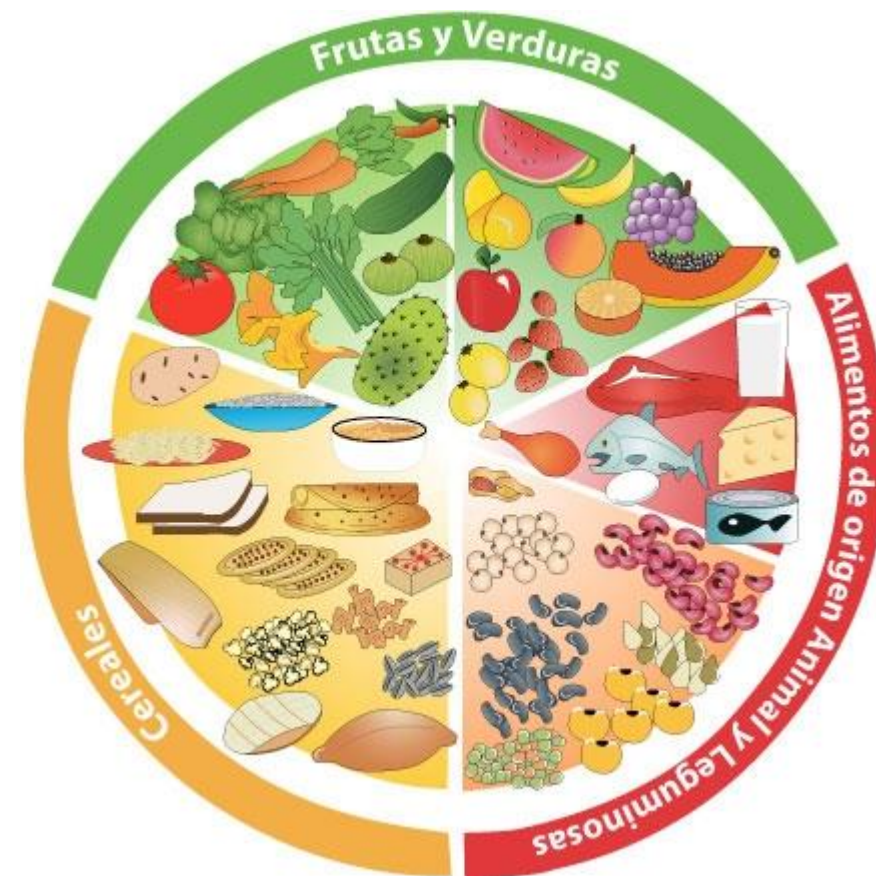
PREVENCIÓN

- Eliminar el azúcar y carbohidratos
- Hacer ejercicio
- Bajar de peso si hay sobre peso u obesidad
- Dejar de fumar
- Tener una dieta baja en carbohidratos
- Evitar el comportamiento sedentario
- Minimizar el consumo de alimentos procesados



EL PLATO DEL BUEN COMER

- El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.



FRUTAS Y VERDURAS

- Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.



CEREALES

- Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.



LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).



COMPLICACIONES DEL MAL CUIDADO

Podría tener problemas para ver, particularmente de noche. La luz podría molestarle los ojos. Podría quedar ciego.

Sus pies y piel pueden desarrollar úlceras. Si esto sigue por mucho tiempo, sus dedos, pie o pierna pueden necesitar ser amputados. La infección también puede causar dolor, comezón o exudación en sus pies, piernas y otras áreas.

La diabetes puede dificultar el control de su presión arterial y colesterol. Esto puede llevar a un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas. Puede hacerse más difícil que la sangre circule hacia las piernas y los pies.

Los nervios en el cuerpo pueden resultar dañados causando dolor, ardor, hormigueo y pérdida de la sensibilidad. El daño a los nervios también puede hacer que para los hombres sea más difícil tener una erección.

La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades óseas, incluyendo la osteoporosis.


El nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglicemia) debido al tratamiento de la diabetes también puede incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca.

COMPLICACIONES DEL MAL CUIDADO

- Problemas para digerir el alimento que consume. Podría sentir debilidad o tener problemas para tener una deposición.
- El nivel alto de azúcar en la sangre y otros problemas pueden llevar a daño en los riñones. Sus riñones podrían no trabajar tan bien y pueden incluso detener su funcionamiento. En consecuencia, usted podría necesitar diálisis o un trasplante de riñón. Las personas con diabetes frecuentemente tienen depresión y las dos enfermedades pueden estar relacionadas.
- Algunas mujeres con diabetes pueden tener periodos irregulares y pueden tener problemas para quedar embarazadas.
- La diabetes aumenta el riesgo de demencia.

CUIDADOS

- Los alimentos con azúcar y carbohidratos pueden elevar demasiado su azúcar en la sangre. El alcohol y otras bebidas con azúcar también elevan su azúcar en la sangre. Una enfermera o dietista pueden enseñar acerca de buenas elecciones de alimentos.
- Saber cómo tener una comida balanceada con proteína y fibra. Comer tantos alimentos saludables y frescos como sea posible. No comer demasiado en cada tiempo de comida. Esto ayudará a mantener el azúcar en la sangre en un buen rango.
- Es importante manejar el peso y mantener una dieta bien equilibrada. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden dejar de tomar medicamentos después de perder peso (aunque aún tengan diabetes).

- 
- El ejercicio regular es bueno para personas con diabetes. Reduce el azúcar en la sangre. Además el ejercicio:
 - Mejora el flujo sanguíneo
 - Baja la presión arterial
 - Ayuda a quemar grasa extra para que usted pueda mantener su peso bajo. El ejercicio incluso puede ayudar a manejar el estrés y mejora el humor.
 - Intentar caminar, trotar, o montar en bicicleta durante 30 a 60 minutos todos los días. Elija una actividad que disfrute así será más probable que la mantenga. Lleve comida o jugo en caso de que su azúcar en la sangre llegue a estar demasiado baja. Beba agua extra. Trate de no sentarse por más de 30 minutos a la vez.

PROPUESTA

- Crear cursos para la comunidad en general y hablar sobre la alimentación adecuada, los cuidados y las consecuencias que puede tener una persona si esta enfermedad se adquiere. Crear programas educativos para los niños para que de pequeños aprendan a cuidarse y tengan conciencia sobre lo que comen.
- Hacer entender que llevar una mala calidad de vida no es lo adecuado.

BIBLIOGRAFÍA

- *Medwave* (s. f.). Medwave. Recuperado 7 de noviembre de 2020, de <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/APS/4315>
- *Cuidateplus*. (s. f.). Cuidateplus. Recuperado 7 de noviembre de 2020, de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/diabetes.html>
- *archives.diabetes.org*. (s. f.). archives.diabetes.org. Recuperado 7 de noviembre de 2020, de <http://archives.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/diabetes-tipo-2/>
- *Medlineplus*. (s. f.). Medlineplus. Recuperado 7 de noviembre de 2020, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000313.htm#:~:text=Cuando%20el%20az%C3%BAcar%20no%20puede,desarrolla%20lentamente%20con%20el%20tiempo.>