

La diabetes mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa sanguínea. La glucosa es vital para la salud dado que es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es la principal fuente de combustible del cerebro.

La causa subyacente de la diabetes varía según el tipo. Pero, independientemente del tipo de diabetes que tengas, puede provocar un exceso de glucosa en la sangre. Un nivel muy alto de glucosa en la sangre puede provocar problemas de salud graves.

Las afecciones de diabetes crónica comprenden diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. Las afecciones de diabetes potencialmente reversibles incluyen prediabetes y diabetes gestacional. La prediabetes ocurre cuando tus niveles de glucosa sanguínea son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para clasificarlos como diabetes. Y la prediabetes es a menudo la precursora de la diabetes a menos que se tomen las medidas adecuadas para prevenir la progresión. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo, pero puede resolverse después del nacimiento del bebé.

Síntomas

Los síntomas de la diabetes varían según cuánto se eleve tu nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas, en especial las que padecen prediabetes o diabetes tipo 2, no experimenten síntomas. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos.

Algunos de los signos y síntomas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 son:

- Aumento de la sed
- Micción frecuente
- Hambre extrema
- Pérdida de peso sin causa aparente
- Presencia de cetonas en la orina (las cetonas son un subproducto de la descomposición de músculo y grasa que ocurre cuando no hay suficiente insulina disponible)
- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión borrosa

- Llagas que tardan en cicatrizar
- Infecciones frecuentes, como infecciones en las encías o en la piel, e infecciones vaginales

Aunque la diabetes tipo 1 puede aparecer a cualquier edad, suele aparecer en la infancia o en la adolescencia. La diabetes tipo 2 (el tipo más frecuente) puede aparecer a cualquier edad, aunque es más común en personas mayores de 40 años.

Cuándo debes consultar con un médico

- **Si tienes sospechas de que tú o tu hijo pueden tener diabetes.** Si observas algunos síntomas posibles de diabetes, comunícate con tu médico. Cuanto antes se diagnostique la enfermedad, más pronto se puede empezar con el tratamiento.
- **Si ya te han diagnosticado diabetes.** Después de recibir el diagnóstico, necesitarás un seguimiento médico estricto hasta que tus niveles de azúcar en sangre se estabilicen.

Causas

Para comprender la diabetes, primero debes entender cómo se procesa normalmente la glucosa en el cuerpo.

Cómo funciona la insulina

La insulina es una hormona que se forma en una glándula ubicada detrás y debajo del estómago (el páncreas).

- El páncreas secreta insulina en el torrente sanguíneo.
- La insulina circula, y así permite que el azúcar ingrese en las células.
- La insulina disminuye la cantidad de azúcar que hay en el torrente sanguíneo.
- A medida que tu nivel de azúcar en sangre baja, también lo hace la secreción de insulina del páncreas.

La función de la glucosa

La glucosa, un azúcar, es una fuente de energía para las células que forman los músculos y otros tejidos.

- La glucosa proviene de dos fuentes principales: los alimentos y tu hígado.
- El azúcar se absorbe en el torrente sanguíneo, donde ingresa en las células con la ayuda de la insulina.
- Tu hígado almacena y fabrica glucosa.
- Cuando tus niveles de glucosa son bajos, por ejemplo, cuando no has comido durante cierto tiempo, el hígado descompone el glucógeno almacenado y lo convierte en glucosa para mantener tu nivel de glucosa dentro del rango normal.

Prevención

La diabetes tipo 1 no puede prevenirse. Sin embargo, las mismas elecciones de estilo de vida saludable que ayudan a tratar la prediabetes, la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional también pueden ayudar a prevenirlas:

- **Comer alimentos saludables.** Elige alimentos ricos en fibra, con bajo contenido de grasa y pocas calorías. Céntrate en las frutas, los vegetales y los cereales integrales. Intenta que consumas alimentos variados para no aburrirte.
- **Hacer más actividad física.** Ponte como meta hacer al menos 30 minutos de actividad aeróbica moderada la mayoría de los días de la semana, o unos 150 minutos por semana.
- **Bajar el exceso de peso.** Si tienes sobrepeso, bajar incluso el 7 % de tu peso corporal, por ejemplo, 14 libras (6,4 kilogramos) si pesas 200 libras (90,7 kilogramos), puede reducir el riesgo de tener diabetes.

Sin embargo, no intentes bajar de peso durante el embarazo. Consulta con el médico qué cantidad de peso es saludable que aumentes durante el embarazo.

Para mantener tu peso en un rango saludable, concéntrate en los cambios permanentes en tus hábitos de alimentación y de ejercicio. Para motivarte, recuerda los beneficios de bajar de peso, como tener el corazón más sano, más energía y mayor autoestima.

Cetoacidosis diabética

Complicación grave de la diabetes en la que el cuerpo produce un exceso de ácidos en la sangre (cetonas).

Esta enfermedad aparece cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo. Puede ser ocasionada por una infección o por otras enfermedades.

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, náuseas, dolor abdominal, debilidad, aliento afrutado y confusión.

Puede ser necesario el tratamiento hospitalario para reemplazar los líquidos y los electrolitos, y brindar insulino terapia.

Estado hiperosmolar hiperglucémico

El estado hiperglucémico hiperosmolar es una complicación de la diabetes mellitus que más a menudo se produce en la diabetes tipo 2. Los síntomas del estado hiperglucémico hiperosmolar incluyen la deshidratación extrema y la confusión. se caracteriza por hiperosmolaridad plasmática, la cual es consecuencia de la deshidratación grave secundaria a la diuresis osmótica inducida por el aumento sostenido de las cifras de glucemia, usualmente ≥ 600 mg/dl³.

Hipoglucemia

La hipoglucemia diabética ocurre cuando una persona con diabetes no tiene suficiente azúcar (glucosa) en la sangre. La glucosa es la principal fuente de combustible para el cuerpo y el cerebro, y no puedes funcionar bien si no tienes suficiente.

BIBLIOGRAFÍA

-García, C. G. (2008). Diabetes mellitus. Medicina interna de México, 24(2), 148-156.

-Contreras, F., Jiménez, S., García, M., Rocafull, J., Montero, E., González, M., ... & Velasco, M. (2001). Nuevos aspectos en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 20(1), 6-26.