



Mi Universidad

Esquema

Nombre del Alumno: Daniela García Penagos

Nombre del tema: Diabetes

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Salud Publica

Nombre del profesor: Guillermo Del Solar Villareal

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Lugar y Fecha de elaboración:

1°A°

Introducción

La diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre.

Es relativamente frecuente y por presentar importantes complicaciones agudas y crónicas*.

En los países occidentales, la diabetes mellitus es la principal causa de ceguera, insuficiencia renal y amputaciones no traumáticas de extremidades inferiores.

Por lo consiguiente existen tres tipos de diabetes, las más comunes son:

Diabetes tipo 1: causada por una reacción autoinmunitaria (el cuerpo se ataca a sí mismo por error). Esta reacción impide que su cuerpo produzca insulina. Aproximadamente del 5 al 10% de las personas que tienen diabetes tienen el tipo 1.

Diabetes tipo 2: el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Aproximadamente del 90 al 95% de las personas con diabetes tiene la diabetes tipo 2.

Diabetes gestacional: esta se hace presente en las mujeres embarazadas, de igual manera se da cuando la mujer no produce la suficiente insulina, pero en el embarazo.

Epidemiología y prevención de la diabetes mellitus

Enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos.

Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

Se trata de un proceso autoinmune. Los pacientes con DM1 son más susceptibles a otras enfermedades autoinmunes.

Los hijos de padre diabético tienen aproximadamente una probabilidad del 6% de desarrollar la enfermedad, mientras que en hijos de madre diabética tienen el 3%.

Diabetes tipo 2

La DM2 está afectando a adultos cada vez más jóvenes. Existen tres factores principales de riesgo: carga genética, obesidad e inactividad física

Factores de riesgo no modificables

- Genética e historia familiar de diabetes
- Raza o etnia
- Niveles de glucemia elevados, aunque dentro de la normogluemia en la juventud⁷. Mucho mayor es el riesgo para la glucemia basal anómala, la intolerancia hidrogenada o la HbA_{1c} entre 5,7 y 6,4%².
- Edad superior a los 45 años.

Prevención primaria de la diabetes

En la DM1, ninguna intervención ha demostrado ser beneficiosa. Sin embargo, en la DM2, el potencial preventivo es muy alto debido a la fuerte asociación de la DM2 con la obesidad y con la falta de ejercicio físico. Se ha estimado en dos cohortes el potencial preventivo de una combinación de cinco variables:

- IMC < 25 kg/m².
- Dieta rica en fibra y grasa poliinsaturada pero baja en grasa trans y carga glucémica.
- Participación en actividad física al menos moderada, 1 h o más al día.

Factores modificables y de estilo de vida como determinantes de la diabetes

Obesidad: Es el factor que presenta la relación más fuerte con la incidencia de DM2

Sedentarismo

Dieta: El consumo de alimentos con un índice glucémico elevado.

Tabaco

Alcohol

Bajo peso al nacer

Prevención secundaria de la diabetes tipo 2

La American Diabetes Association² recomienda hacer el cribado a partir de los 45 años en todos los individuos tengan o no factores de riesgo. Para los que tienen *menos de 45 años*, esta asociación recomienda el cribado si el IMC superior a 25 kg/m² y además hay uno o más factores de riesgo adicionales de DM. Pero esta recomendación parece excesiva. Se ha recomendado que si el test es normal se debe repetir cada 3 años; si hubiese prediabetes, se debería repetir en un año.

Prevención de complicaciones

Dos estudios recientes han demostrado que la mejora del control metabólico de la diabetes, mediante una optimización o intensificación del tratamiento, reduce ostensiblemente la incidencia de complicaciones microvasculares (retinopatía, neuropatía, nefropatía) tanto en DM1 como en DM2. Para la DM2, las evidencias proceden del seguimiento durante una década que hizo el United Kingdom Prospective Diabetes Study Group

Conclusión

De acuerdo con los textos leídos y el esquema realizado, podemos entender de mejor manera que es la diabetes, y por que se considera como una de las enfermedades con mayor riesgo de otras enfermedades, o afectaciones secundarias, uno de los ejemplos mas claros es el pie diabético, que en la mayoría de los casos o los más frecuentes existe una amputación del miembro inferior.

Teniendo en cuenta también algunos de los factores de riesgo, son los antecedentes familiares, el mal consumo de alimentos inadecuados, la edad, el sedentarismo, el peso entre otros factores.

Podemos prevenirla con una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco son formas de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes.

Bibliografía

Autores, V. (2022, 16 septiembre). Conceptos de salud pública y estrategias preventivas + Acceso online (Spanish Edition) (1.a ed.). Elsevier España, S.L.U