



Nombre de los integrantes: Ana Jocabet García Velazquez

Actividad: DIABETES

Nombre de la Materia: SALUD PUBLICA

Nombre del profesor: Dr. Guillermo del Solar Villar

TAPACHULA CHIAPAS, A 04 DE ENERO DEL 2023.

## INTRODUCCIÓN

La diabetes es una enfermedad causada por el exceso de azúcar en la sangre. Existen dos tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2 además existen otros tipos, como la diabetes gestacional y las diabetes secundarias a otras enfermedades.

En el caso de la diabetes tipo 1 el páncreas no produce insulina por lo que la sintomatología comienza a manifestarse muy pronto, en edades infantiles o juveniles lo que hace necesario el tratamiento sustitutivo de esta hormona de por vida.

En la diabetes tipo 2 el páncreas si produce insulina, pero en cantidad insuficiente o no funciona correctamente por lo que las células no reaccionan adecuadamente. La diabetes tipo 2 es, con diferencia, la más frecuente (en torno al 90% de los casos), y es la más susceptible a actuaciones de prevención. La edad avanzada, la obesidad, la presencia de historia familiar de diabetes, el sedentarismo, la tolerancia alterada a la glucosa, la hipertensión arterial y la hiperlipemia son factores de riesgo que se asocian con el desarrollo de esta enfermedad.

La mayor parte de los casos de diabetes mellitus tipo 2 se producen acompañadas de un Síndrome Metabólico (en el que se asocian diabetes, hipertensión arterial, aumento de los niveles de colesterol, triglicéridos y/o ácido úrico y sobrepeso). El Síndrome Metabólico incrementa el riesgo cardiovascular y es una causa fundamental de muerte en los países desarrollados.

## DESARROLLO

La diabetes es una enfermedad crónica que, sin control adecuado, cursa con elevada morbilidad y mortalidad, gran parte de ella prematura, lo que supone un alto coste social y un gran impacto sanitario debido al desarrollo de complicaciones que conllevan una merma tanto de la calidad como de la esperanza de vida de los pacientes diabéticos.

La diabetes se relaciona, fundamentalmente, con dos grupos de complicaciones: unas son las que afectan a los vasos sanguíneos de pequeño tamaño (complicaciones crónicas microvasculares) del ojo (retinopatía) de las terminaciones nerviosas (neuropatía), del riñón (nefropatía) y que vienen determinadas en mayor medida por el grado de control glucémico, mientras que el desarrollo de lesiones en los grandes vasos (complicaciones macrovasculares), afectan al corazón (cardiopatía isquémica), a las extremidades inferiores (claudicación intermitente) y producen enfermedades cerebrovasculares.

La insulina es una hormona producida por el páncreas (glándula ubicada detrás del estómago) para controlar los niveles de azúcar en la sangre. La insulina aporta a las células, la glucosa circulante, procedente de los alimentos, para que posteriormente se transforme en energía.

Si la insulina no hace bien esta función, la glucosa se acumula en sangre (hiperglucemia), pero al no poder ser utilizada por las células, éstas envían señales de falta de energía (falta de glucosa).

## CONCLUSIÓN

Para concluir con el trabajo podemos decir en cuanto al papel de la alimentación en esta patología crónica, se sabe que una dieta equilibrada es un aspecto muy importante a tener en cuenta respecto a su prevención. Pero, además, en la persona ya diabética, la dieta es uno de los pilares fundamentales del tratamiento, ya que colabora en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre y previene posibles complicaciones a corto (hiperglucemias e hipoglucemias) y a largo plazo, en ocasiones junto con la administración de insulina (tipo I) y en otras, junto con la toma de ciertos medicamentos llamados antidiabéticos orales (A.O.), aunque estos no son necesarios en todos los casos (tipo II).

# DIABETES MELLITUS

Enfermedad por la que el cuerpo no controla la cantidad de glucosa (un tipo de azúcar) en la sangre y los riñones elaboran una gran cantidad de orina. La enfermedad se presenta cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la consume de la forma en que debiera hacerlo

## TIPOS

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

## TRATAMIENTO

- Chequeo frecuente
- Insulina
- Medicamentos
- Control de azúcar



## PREVENCIÓN

### PREVENCIÓN

- Mantener un peso corporal saludable.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos.
- Llevar una dieta saludable, evitando azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

## MEDIDAS DECONTROL

- Tomar las pastillas y/o inyectarte insulina según las indicaciones de tu médico.
- Seguir tu plan de alimentación.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Medirte la concentración de azúcar en sangre con frecuencia e introducir cambios en tu plan de control de la diabetes con la ayuda de tu equipo médico.



## FACTOR DE RIESGO

### No Modificables

- Edad.
- Raza/etnia.
- Antecedente de DM2 en un familiar de primer grado.
- Antecedente de DM gestacional.
- Síndrome del ovario poliquístico.
- Trastornos de regulación de la glucosa.

### Modificables

- Obesidad, sobrepeso y obesidad abdominal.
- Sedentarismo.
- Tabaquismo.

## SINTOMAS

- Tipo 2: no experimentan síntomas desde el inicio.
- Tipo 1: los síntomas aparecen rápidamente y son más graves.
- Excreción excesiva de orina (poliuria).
- Sed (polidipsia).
- Hambre constante (polifagia).
- Pérdida de peso.
- Trastornos visuales
- Cansancio.
- Entre otros.

## COMPLICACIONES

- Enfermedades cardiovasculares
- Complicaciones microvasculares
- Nefropatía diabética
- Retinopatía diabética
- Neuropatía diabética
- Pie diabético
- Disfunción eréctil



**ANA JOCABET GARCIA VELAZQUEZ**