



Mi Universidad

RESUMEN

Nombre del Alumno: Antonio Cabrera Ramirez

Nombre del tema :diabetes

Parcial : 2do

Nombre de la Materia: nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Nombre del profesor: claudia Fernanda López bartolón

Nombre de la Licenciatura : nutrición

Cuatrimestre: 6to

Indice:

INTRODUCCIÓN.....	3
DESARROLLO.....	4
CONCLUSIÓN.....	5
BIBLIOGRAFIA.....	6

La diabetes es la 4ª causa de muerte por ENT en las Américas.

La diabetes, si no controlada, es una importante causa de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores.

En 2016, 342.603 personas murieron debido a la diabetes en la Región.

La diabetes se puede prevenir mediante la adopción de estilos de vida saludables y manteniendo un peso corporal normal, y en personas con diabetes, se puede controlar de manera eficaz con medicación y estilos de vida saludables.

Definición de la diabetes utilizada en las estimaciones: paciente con glucemia en ayunas \geq 7,0 mmol/l o medicado, o con antecedentes de diagnóstico de diabetes.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el cuerpo no usa insulina de manera efectiva. La insulina es una hormona que regula los niveles de azúcar en la sangre.

Diabetes de tipo I

La diabetes de tipo I (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo I y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.

Diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa la mayoría de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo I, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional se caracteriza por hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) que aparece durante el embarazo y alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes.

Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto ellas como sus hijos corren mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro. Suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiera síntomas.

¿Cuales son las consecuencias frecuentes de la diabetes?

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es una consecuencia del daño a los pequeños vasos sanguíneos retinianos que se acumulan con el tiempo. El 2.6% de los casos globales de ceguera son las consecuencias de la diabetes.

Prevención

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

- alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- consumir una dieta saludable, que evite el azúcar y las grasas saturadas.
- evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Diagnóstico y tratamiento

El tratamiento de la diabetes consiste en una dieta saludable y actividad física, junto con la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos.

el control de la glucemia, en particular en las personas que padecen diabetes de tipo I. Los pacientes con diabetes de tipo I necesitan insulina y los pacientes con diabetes de tipo 2 pueden tratarse con medicamentos orales, aunque también pueden necesitar insulina.

Como conclusión es importante mantener una vida activa físicamente , y una alimentación sana y balanceada , con la cual podemos evitar todo tipo de enfermedades

A medida que aumentan la prevalencia y el número absoluto de pacientes diabéticos a consecuencia de las modificaciones en la manera en que la gente come, se mueve y vive, así como del envejecimiento de la población seguirán aumentando las repercusiones sanitarias y económicas de la diabetes, que ya son considerables.

Existen medidas eficaces para aminorar esas repercusiones. Mediante la atención integral continua y los controles periódicos, los pacientes con diabetes de cualquier tipo pueden llevar una vida más larga y sana. La frecuencia de la diabetes de tipo 2 se puede reducir mediante medidas preventivas colectivas e individuales dirigidas contra los factores de riesgo fundamentales.

Hacer frente a la diabetes es imprescindible para que la respuesta general a las ENT logre buenos resultados.

En la mayoría de los países, los compromisos contraídos por conducto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles en una tercera parte de aquí al 2030 y lograr la cobertura sanitaria universal ,exigirán centrarse en la prevención y la atención integral de la diabetes.

Bibliografía

- https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=category&id=4475&layout=blog&Itemid=40610&lang=es&limitstart=15#:~:text=La%20Diabetes%20Mellitus%20es%20una,la%20acci%C3%B3n%20de%20la%20insulina.