

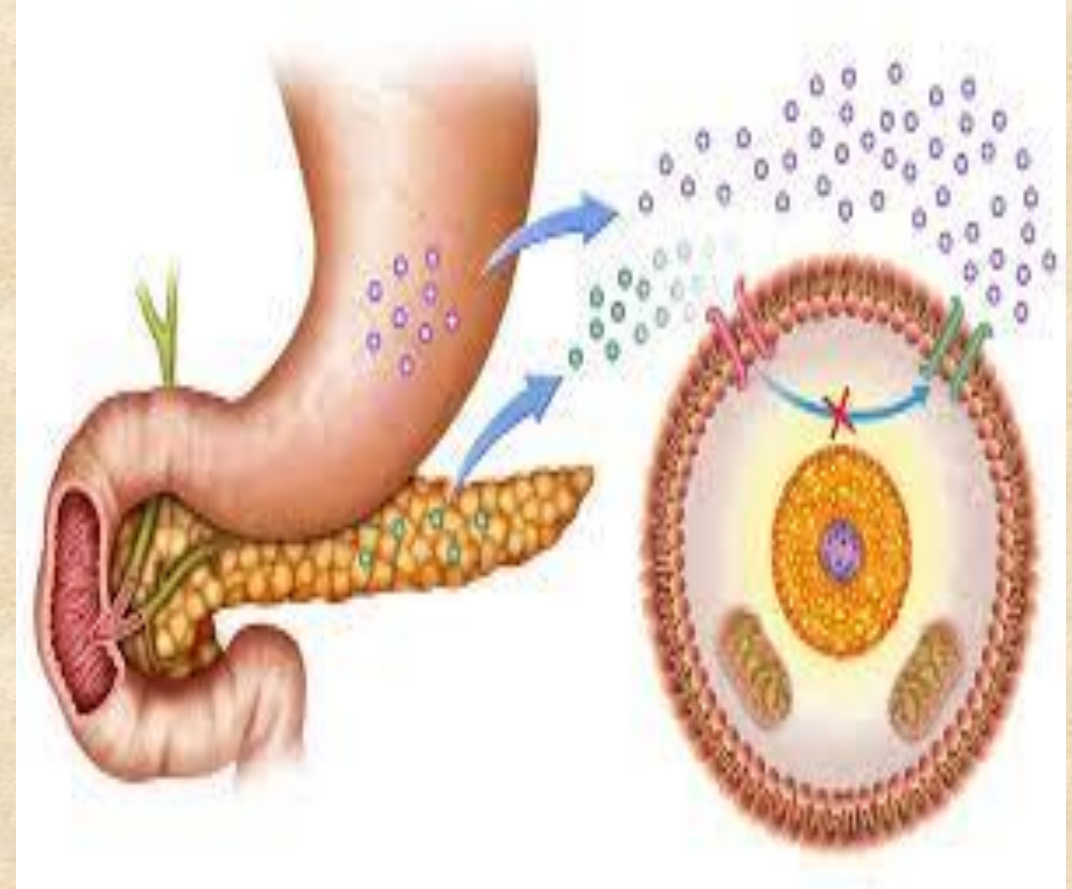
DIABETES



- La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre también conocido como azúcar en la sangre. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos, la diabetes se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia.



- La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre. Permite que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Además, ayuda a que las células almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria.



ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL PÁNCREAS

- El páncreas es una glándula de 12 a 15 cm de longitud, que se extiende en sentido casi transversal sobre la pared abdominal posterior, desde el duodeno (que es la primera parte del intestino, justo a la salida del estómago) hasta el bazo, por detrás del estómago.
- Es un órgano especial porque tiene funciones tanto exocrinas como endocrinas. Una glándula exocrina que segrega enzimas que ayudan a la digestión, que por otro lado, el páncreas produce hormonas que regulan los niveles de insulina y glucagón, por lo que también es una glándula endocrina.



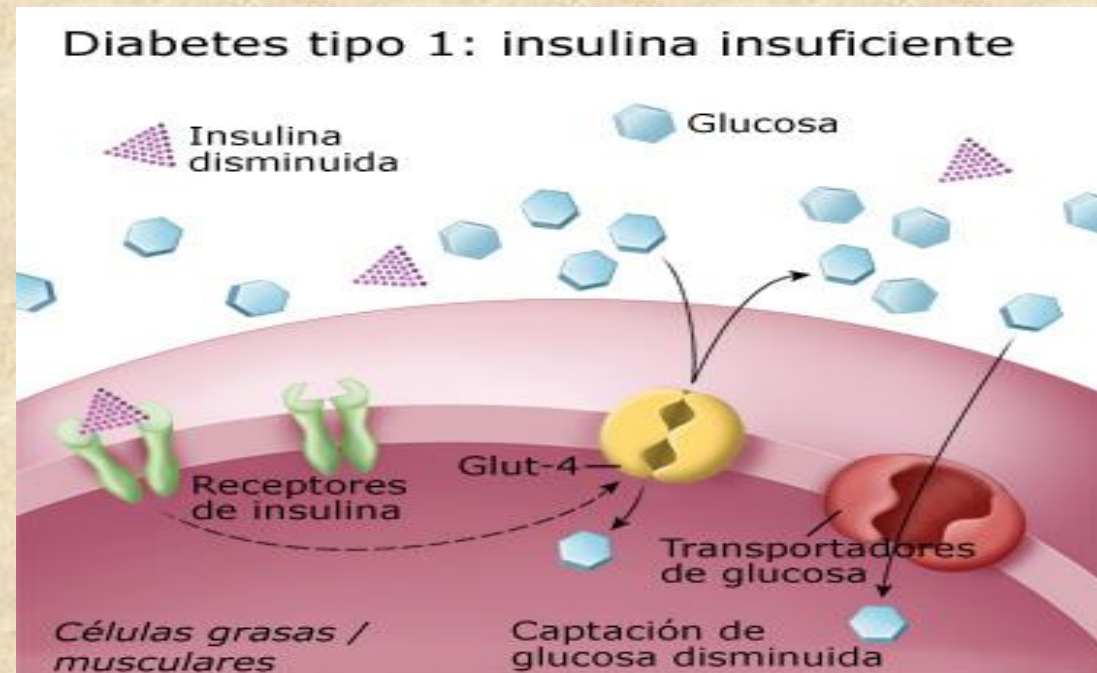
Tipos de diabetes

los principales tipos de diabetes son:

- ❖ Diabetes tipo 1
- ❖ Diabetes tipo 2
- ❖ Diabetes gestacional.

Diabetes tipo 1

- Con la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que la producen. Por lo general, se diagnostica la diabetes tipo 1 en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir.



Diabetes tipo 2

- Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. La diabetes tipo 2 puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia. Sin embargo, este tipo de diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos. Este es el tipo más común de diabetes.



SÍNTOMAS DE DIABETES



**MUCHA
HAMBRE**



**MUCHA
SED**



**MAREO
FRECUENTE**



**PÉRDIDA DE
PESO SÚBITA**



**ORINA
FRECUENTE**



**HORMIGUEO EN
MANOS Y PIES**



**INFECCIONES
VAGINALES**



**AUMENTO DE
PESO ABDOMINAL**



**PROBLEMAS
EN PIEL**



**DISFUNCIÓN
SEXUAL**



**VISIÓN
BORROSA**



**PRESIÓN
ALTA**



**FATIGA
EXTREMA**



IRRITABILIDAD

Factores de riesgo

- Inadecuada alimentación.



- Sedentarismo.

- Consumo excesivo de alcohol.



- Consumo de tabaco.

- La genética, la edad y el historial familiar.



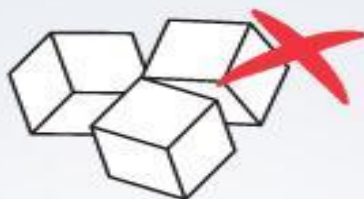


DIABETES

¿CÓMO PREVENIRLA?



Realizá
actividad física
regularmente



Evitá el consumo
de azúcar, grasas
trans y alimentos
ultraprocesados



Consumí
frecuentemente
frutas y verduras



Controlá tu nivel de
glucemia, en ayunas,
una vez al año



Evitá fumar y
consumir bebidas
alcohólicas



Reducí la grasa
abdominal y
mantené tu peso
saludable

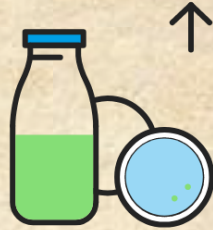


Diabetes gestacional

- un tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo, es causada por cambios hormonales, factores genéticos y factores del estilo de vida, suele aparecer en el tercer trimestre del embarazo. La diabetes gestacional puede afectar tanto a la madre como a la salud del bebé.
- En la diabetes gestacional es difícil que la paciente note síntomas, por el hecho que mediante los controles rutinarios durante la gestación se detecta la posible diabetes de manera precoz. Los síntomas que podría notar la paciente, si no se hiciera la detección precoz, estarían asociados a la subida de azúcar (hiperglucemia) como un excesivo aumento de peso del bebé para la edad gestacional, sed y muchas ganas de orinar.



Tratamiento

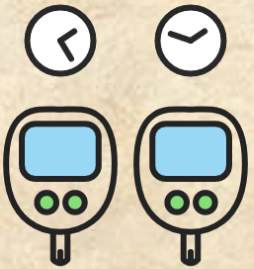


- Seguir una alimentación saludable que ayude a controlar el peso corporal y los niveles de azúcar en sangre.

- Hay que retirar los alimentos y las bebidas ricas en hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, bebidas azucaradas, caramelos, chocolates, pasteles). Es muy importante seguir unas comidas similares de alimentos ricos en hidratos de carbono, proteínas y grasa que le recomienden para conseguir unos niveles de azúcar en sangre óptimos 1 hora después de la comida.

- Ejercicio físico regular. Las recomendaciones son las mismas que para cualquier mujer embarazada. Además, el ejercicio puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.

- Monitorización de los niveles de azúcar en sangre (glucemia capilar) antes y 1 hora después de la comida (pre y postprandial).



Valores de glucosa en sangre

Los valores de azúcar en la sangre.

- En ayunas de 99 mg/dl o menores son normales.
- Los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes
- Los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

