



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura**

Medicina Humana

**Materia**

Epidemiología.

**Docente**

Dr. Guillermo del solar Villarreal.

**Trabajo**

Ensayo de la diabetes.

**Estudiante**

Kevin Jahir Kraul Borrallés

**Grado y grupo**

4 semestre

Grupo "A"

Parcial 4

Tapachula, Chiapas

21 de junio de 2024.

## **Introducción**

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre, la diabetes resulta de la incapacidad del cuerpo para producir o utilizar adecuadamente la insulina, una hormona esencial para la regulación del azúcar en la sangre. Esta enfermedad se clasifica en dos tipos principales: diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. La primera es una condición autoinmune que generalmente se desarrolla en la infancia o adolescencia, mientras que la segunda está estrechamente relacionada con factores de estilo de vida como la obesidad y la falta de actividad física y es más común en adultos. Este ensayo explorará las causas, síntomas, complicaciones y opciones de tratamiento para la diabetes, así como las estrategias de prevención y manejo de la enfermedad.

## **Desarrollo**

### **Causas y Factores de Riesgo**

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el sistema inmunológico ataca y destruye las células beta del páncreas que producen insulina. Aunque las causas exactas de esta respuesta autoinmune no están completamente comprendidas, se cree que factores genéticos y ambientales juegan un papel crucial. Por otro lado, la diabetes tipo 2 es el resultado de una combinación de resistencia a la insulina y una disminución en la producción de insulina. Los factores de riesgo para esta forma de diabetes incluyen obesidad, sedentarismo, dieta poco saludable, edad avanzada, y antecedentes familiares de la enfermedad.

### **Síntomas y Diagnóstico**

Los síntomas comunes de la diabetes incluyen aumento de la sed, micción frecuente, hambre extrema, pérdida de peso inexplicada, fatiga, visión borrosa y cicatrización lenta de heridas. El diagnóstico de la diabetes se realiza mediante pruebas de glucosa en sangre, incluyendo la glucosa plasmática en ayunas, la prueba de tolerancia a la glucosa y la hemoglobina A1c, que proporciona un promedio de los niveles de glucosa en los últimos dos a tres meses.

### **Complicaciones**

Sin un control adecuado, la diabetes puede llevar a una serie de complicaciones graves. Entre las más comunes se encuentran la neuropatía (daño a los nervios), retinopatía (daño a los ojos), nefropatía (daño a los riñones), enfermedades cardiovasculares y problemas en los pies que pueden resultar en amputaciones. Estas complicaciones subrayan la importancia de un manejo riguroso de la enfermedad para prevenir el deterioro de la calidad de vida y la mortalidad prematura.

### **Tratamiento y Manejo**

El manejo de la diabetes tipo 1 requiere la administración de insulina, ya sea mediante inyecciones diarias o el uso de una bomba de insulina. En el caso de la diabetes tipo 2, el tratamiento puede incluir cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable, ejercicio regular y pérdida de peso, así como medicamentos orales y, en algunos casos, insulina. Además, es crucial que las personas con diabetes monitoreen regularmente sus niveles de glucosa en sangre y mantengan un seguimiento médico constante para ajustar sus tratamientos según sea necesario.

## **Prevención**

La prevención de la diabetes tipo 2 se centra en la adopción de un estilo de vida saludable. Esto incluye mantener un peso adecuado, llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y granos enteros, realizar actividad física regular y evitar el consumo de tabaco. La educación sobre la enfermedad y la concienciación sobre los factores de riesgo también juegan un papel fundamental en la prevención.

## **Conclusión**

La diabetes es una enfermedad compleja que requiere un enfoque integral para su manejo y prevención. Aunque la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, la diabetes tipo 2 se puede evitar en gran medida mediante cambios en el estilo de vida. El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado son esenciales para prevenir las complicaciones asociadas con la enfermedad. Con el aumento de la prevalencia de la diabetes a nivel mundial, es fundamental que se realicen esfuerzos continuos en la educación, investigación y desarrollo de nuevas terapias para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta condición.

## **Bibliografía**

1. American Diabetes Association. (2021). Standards of Medical Care in Diabetes—2021. *Diabetes Care*, 44(Suppl 1): S1-S232.
2. World Health Organization. (2021). Diabetes. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2021). Diabetes Overview. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview>