



EXCLUSIVO DE INTERNET

Aprenda sobre su diabetes

Cerca de 16 millones de norteamericanos padecen de diabetes. La enfermedad se clasifica como tipo 1 (una vez llamada diabetes insulino-dependiente) y tipo 2 (también conocida como no insulino-dependiente)

Diabetes tipo 1

En los Estados Unidos este tipo afecta entre 500, 000 y un millón de personas; este tipo es el resultado de la falla del organismo de producir insulina – la hormona que da acceso a las células, permitiendo que la glucosa penetre y las alimente. Dentro del páncreas, las células beta crean la insulina y, con cada comida, estas células liberan insulina para ayudar al cuerpo a usar o almacenar la glucosa que obtiene de los alimentos. Pero en las personas con el tipo 1 de diabetes, el páncreas no produce insulina debido a la destrucción de las células beta.

La diabetes tipo 1 tiene un pico de incidencia durante la pubertad – entre los 10 y 12 años en las hembras y entre los 12 y 14 años en los varones. Los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden imitar los síntomas de la influenza en los niños.

Diabetes tipo 2

Una abrumadora mayoría de los residentes en los Estados Unidos con diabetes, entre el 90% y el 95%, tienen el tipo 2. Este tipo 2 se produce por la resistencia a la insulina (cuando el cuerpo deja de producir la suficiente o de usarla adecuadamente) o por déficit de insulina.

A diferencia del inicio en la infancia de la diabetes tipo 1, las personas con la diabetes tipo 2 típicamente desarrollan la enfermedad después de los 45 años de edad, y el riesgo de padecerla aumenta con la edad. Es usual que las personas no estén conscientes de que padecen de diabetes hasta que surgen síntomas severos o una de sus complicaciones serias requiere tratamiento. Algunos ejemplos de complicaciones incluyen la ceguera, enfermedad renal, enfermedades cardíacas, derrame cerebro-vascular, enfermedades de los nervios y amputaciones.

Debido a sus complicaciones, la diabetes es la séptima causa principal de muerte (la sexta causa por enfermedades) en los Estados Unidos. Cada año al menos 190,000 personas mueren debido a la enfermedad y sus complicaciones.

Tratamiento adecuado vital

Para prevenir las complicaciones de la diabetes, el tratamiento adecuado se hace imperativo. La diabetes tipo 2 frecuentemente es controlada sólo con la reducción de peso, la dieta adecuada y ejercicios. Pero algunos pacientes con el tipo 2 requieren de medicamentos o inyecciones de insulina para ayudar a sus cuerpos a usar la glucosa para la energía. Los pacientes con el tipo 1 requieren de inyecciones diarias de insulina. Esto le permite a las células asimilar la glucosa. Una vez que esto ocurre, el cansancio y el hambre asociados con su diabetes desaparecen.

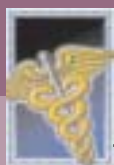
Existen cuatro formas de insulina a su disposición:

- La insulina de acción rápida (Lispro), que llega a la sangre en 15 minutos después de la inyección. Alcanza el pico entre 30 a 90 minutos después y su efecto puede durar hasta 5 horas.
- La insulina de corta acción (regular), que llega a la sangre a los 30 minutos después de la inyección. Alcanza el pico entre 2 y 4 horas más tarde y se mantiene en sangre por cerca de 4 a 8 horas.
- La insulina de acción intermedia (NPH, lenta) que llega a la sangre entre 2 y 6 horas después de la inyección y hace el pico de 4 a 14 horas más tarde. Esta insulina puede estar en sangre por cerca de 14 a 20 horas.
- La insulina de larga acción (ultra lenta) casi no hace pico de 10 a 16 horas después de la inyección y demora entre 6 y 14 horas para comenzar a actuar. Este tipo permanece en sangre entre 20 y 24 horas.

A veces, los pacientes con la diabetes tipo 2 toman medicamentos orales que le facilitan a los beta bloqueadores liberar más insulina, sensibilizar al cuerpo con la insulina presente en él o demorar o bloquear la producción de almidones y ciertos azúcares.

La dieta adecuada, el ejercicio y la reducción de peso son básicos en el tratamiento de la diabetes. La mejor dieta debe ser baja en grasas, incluir sólo cantidades moderadas de proteínas, y alta en complejos de carbohidratos. Pero lo más importante es que usted mantenga una dieta consistente. Asegúrese de comer más o menos la misma cantidad de calorías cada día, planifíquese sus comidas y meriendas en el mismo horario diariamente y nunca salte una comida.

- Información adaptada de la Asociación Médica de Diabetes.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.