

DIABETES MELLITUS

¿Qué significa ser diabético?

Significa que la cantidad de GLUCOSA (azúcar) que tiene la sangre es mayor de lo normal. El valor normal de la glucosa en sangre (glucemia) está entre 70 y 125mg/dl.



¿Para qué sirve el azúcar de la sangre?

La mayoría de los alimentos que tomamos tienen azúcar, proteínas y grasas, aunque en cantidades distintas según el alimento.

El azúcar es como la gasolina de un coche, la fuente de energía para el cerebro, los músculos, el hígado y otros tejidos. Sin gasolina el coche no arranca y sin azúcar nosotros tampoco.



¿Por qué soy diabético?

Para que el cuerpo humano utilice el azúcar de los alimentos necesita de una hormona que se fabrica en el páncreas, llamada INSULINA, y que es la llave que abre la puerta para que pueda entrar el azúcar desde la sangre a las células de los tejidos y ser utilizado como energía.



La diabetes se produce por dos causas: cuando el páncreas no es capaz de fabricar la insulina necesaria y/o cuando la insulina no es capaz de realizar eficazmente su función, lo cual suele ocurrir en las personas obesas. En ambos casos, la glucosa se acumula en la sangre, es decir, aumenta la glucemia.

¿Hay distintos tipo de diabetes?

El 90% de los diabéticos son de **tipo 2**. Es una diabetes que suele aparecer después de los 40 años, principalmente en obesos y en personas que ya tienen familiares diabéticos. El páncreas de estos pacientes produce insulina, pero ésta no funciona normalmente, aunque con el tiempo, el páncreas también se va cansando y va dejando de formar insulina.

La diabetes **tipo 1** suele aparecer antes de los 30 años y se debe a una destrucción de las células del páncreas, de modo que no se produce insulina.

Otras diabetes muy poco frecuentes son producidas por algunos fármacos o durante el embarazo.

¿Cómo puedo notar que soy diabético?

Al principio no se nota, pero si hay mucho azúcar en la sangre puede notar más hambre, más sed o que orine más.

¿Qué me puede pasar?

-La cantidad alta de azúcar en la sangre durante mucho tiempo, hace que el organismo no funcione bien: las arterias se obstruyen y los nervios se lesionan. Por tanto, sufre el **corazón** (infarto o angina), el **cerebro** (ataque cerebral), el **riñón** (deja de funcionar y tiene que dializarse), los **ojos** (ceguera) las **piernas** y los **pies** (le pueden doler al caminar o se infectan las heridas, puede tener sensaciones extrañas como si sus pies o sus piernas fuesen corcho o que le duelan mucho con sólo tocarlos, como si le clavasen agujas).

¿Cómo puedo cuidar mi diabetes?

-**Es muy importante** que se deje ayudar por su médico o enfermera para controlar su diabetes y no se fíe de los consejos de familiares o amigos. Para ello debe:

Dejar de fumar.

Comer los alimentos adecuados y en la cantidad que le dicen.

Tomar los medicamentos todos los días exactamente como le ha dicho su médico o enfermera.

Los diabéticos tipo 1 tienen que ponerse insulina desde el principio y seguir con este tratamiento durante toda la vida.

Si es diabético tipo 2, normalmente, puede empezar con dieta y ejercicio, pero también debe tomar tratamiento oral (pastillas) y, si con esto no es suficiente, también tendrá que ponerse insulina.

Cada cierto tiempo (3-6 meses) tiene que acudir a su centro de salud para que puedan controlar sus niveles de azúcar, su tensión arterial y su colesterol.

¿Qué puedo comer?

-Puede y debe comer de todo, pero con cuidado en la cantidad.

-No debe eliminar de su alimentación las pastas, el arroz, las patatas o las legumbres (lentejas, garbanzos, habas). Este tipo de azúcares son imprescindibles, pero coma la cantidad que le indica su enfermera.

-Evite el azúcar, la miel, los pasteles, las golosinas, los helados y las bebidas azucaradas. También debe comer poco pan.



-Evite las grasas de origen animal.



-Tome leche y yogur desnatados.

-Intente comer algo de verdura cruda en cada comida principal.

-Cocine con aceite de oliva.

-Tome pocos fritos porque tienen mucha grasa. No más de dos veces por semana. Lo mejor es cocinar los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha.

-No tome más de tres piezas de fruta al día.



-La mejor bebida es el agua.

¿Por qué tengo que hacer ejercicio físico?

-Cuando una persona diabética hace ejercicio, su cuerpo consume azúcar, por lo que baja su glucemia. Si lo hace 5 días a la semana se controlará mejor, posiblemente necesite menos medicamentos y tendrá menos complicaciones.



-Es mejor un ejercicio físico moderado y prolongado, que esfuerzos físicos intensos y de corta duración. Mejor bailar o pasear que jugar un partido de fútbol.

-Antes de cualquier ejercicio, revise su calzado. Utilice calcetines de algodón y zapatos cómodos.

-Espere una o dos horas después de la comida para hacer ejercicio.

-Durante y después de hacer ejercicio, beba agua.

-Cuando haga ejercicio, lleve siempre un caramelo, terrón de azúcar o bebida azucarada. Si se encuentra mal o se mareo, tómese y avise a otra persona.

-Un magnífico ejercicio para la mayoría de las personas diabéticas es ***caminar a paso ligero durante una hora cada día.***

¿Por qué tengo que tomar pastillas para controlar la diabetes?

-Aunque se encuentre bien (recuerde que la diabetes no se nota), tiene que tomar los medicamentos como le ha mandado su médico.

-No cambie nunca ni tome las pastillas de otra persona.

-Es posible que necesite tomar bastantes pastillas cada día.

-No deje de tomar los medicamentos sin preguntar a su médico.

-Algunas de estas pastillas, a veces, pueden producir hipoglucemias (bajadas excesivas de azúcar). Los síntomas más frecuentes son visión borrosa, temblores, sudores, mareos, hambre, dolor de cabeza, palpitaciones, confusión (no sabe donde está o lo que está haciendo). Si nota algo de esto, tome un poco de azúcar y acuda al médico o enfermera.

¿Qué más cosas debo saber?

-Más de la mitad de los diabéticos tienen la **tensión arterial** alta. La hipertensión tampoco produce síntomas. Debe disminuir la sal de las comidas y los alimentos salados. También debe intentar controlar su peso, hacer ejercicio y tomarse regularmente la tensión.

-Los diabéticos también tienen el colesterol alto y tampoco produce síntomas. Es muy importante que sus comidas contengan pocas grasas para disminuir las cifras de colesterol.

-Existen fármacos potentes que permiten controlar la tensión y el colesterol, pero debe tomarlos cada día sin interrupciones.

-Es importante que mantenga un peso adecuado a su altura y edad.

Tendrá que tomar bastantes pastillas al día si quiere controlar la glucemia, la tensión y el colesterol, para evitar mayores riesgos (ataque al corazón, ataque cerebral, amputación de pie).

Necesita esos medicamentos. No los deje.

¿Por qué tengo que ponerme insulina?

-Necesita ponerse insulina porque su cuerpo no fabrica suficiente para que la glucosa (azúcar) entre en los tejidos.

-Es un magnífico medicamento para la diabetes.

-Hay distintos tipos de insulina según su potencia y forma de actuar. Su médico o enfermera le darán la que mejor le va según tenga el azúcar en sangre (glucemia), lo que coma y el ejercicio que haga.

-Nunca la cambie con otras personas y utilice siempre la cantidad que le han dicho y a las horas que le han dicho.