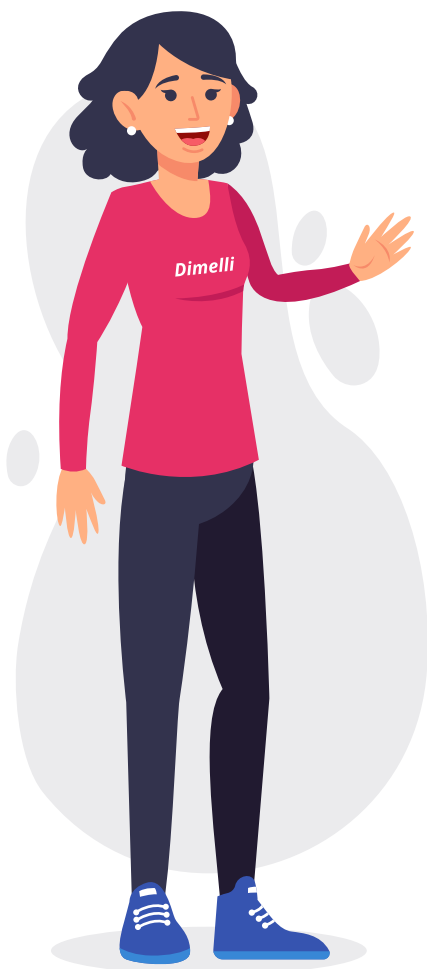


Generalidades de la **diabetes**



¡Los especialistas de tu corazón!



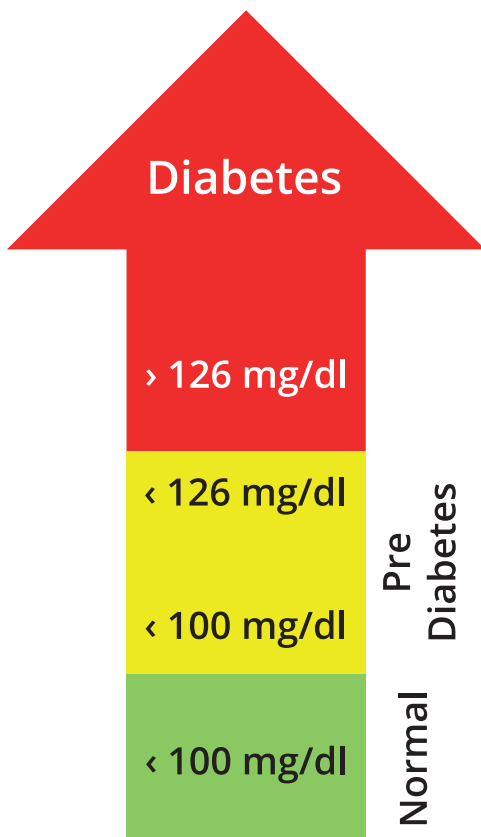
¡Hola! mi nombre es Dimelli. Hace 5 años me diagnosticaron diabetes tipo 2 (DM2). Al principio me asusté y pasé varios sentimientos, entre ellos, muuuucho miedo porque mi madre falleció a causa de las complicaciones de la diabetes... por este motivo me concienticé que lo único que evitaría complicarme era tener el control de mi propia salud, ... y lo que más me ha ayudado es aprender y compartir mi conocimiento.

¡Ahora tengo la fortuna de hablarte y decirte que sí se puede vivir con diabetes!

Prediabetes

Antes de empezar con el tema de diabetes tipo 2 (DM2), es importante mencionar que hay un estado previo a ella llamado **PREDIABETES**.

Es una afección donde los niveles de azúcar en sangre están mas altos de lo normal pero no lo suficiente, para diagnosticar diabetes, de igual forma el paciente debe cuidarse con la alimentación, el ejercicio, estilos de vida saludable y el peso adecuado, para no llegar a desarrollar como tal la diabetes tipo 2 (DM2).



¿Qué es la **diabetes?**

La diabetes (DM) es una condición crónica que se caracteriza por niveles anormales de la glucosa (azúcar) en la sangre, se debe a que la insulina que se produce es insuficiente o el cuerpo no puede usarla adecuadamente (resistencia a la insulina).

Existen varios tipos, los más frecuentes son la diabetes tipo 2 y la diabetes tipo 1.



Generalmente se presenta en pacientes adultos con sobrepeso u obesidad (9 de cada 10 pacientes con diabetes). El organismo produce insulina, pero esta actúa poco debido a resistencia a la acción de ésta.

Generalmente se diagnostica tardíamente (al inicio no se presentan síntomas), por lo tanto muchos pacientes ya tienen complicaciones al momento de su detección. Es muy importante un seguimiento y control estricto para evitar la progresión de la enfermedad y sus complicaciones.

Diabetes



Tipo 1:

Es una condición autoinmune, lo que significa que el mismo cuerpo destruye sus propias células productoras de insulina en el páncreas y se manifiesta principalmente desde la niñez y adolescencia. El tratamiento es insulina inyectada.

Síntomas de la diabetes

A menudo no se diagnostica la diabetes porque muchos de sus síntomas parecen inofensivos.

Si presentas uno o más de estos síntomas, consulta a tu médico.





Entumecimiento
u hormigueo en
pies o manos



Niveles altos de
glucosa en sangre



Impotencia
sexual



Heridas o llagas
que no se curan



Visión borrosa



Enfermedad
cardiovascular



Candidiasis y
picazón en la piel



Lesiones en nervios



Enfermedad
cerebrovascular



Daño renal

Presta



atención

La diabetes es una condición que se asocia a múltiples complicaciones, deterioro de la calidad y expectativa de vida, sin embargo, esto puede evitarse si se encuentra bajo control, aceptándola como parte de tu vida y llevando adecuadamente las recomendaciones de tu equipo de salud.

Ahora bien, ¿a qué te tendrás que enfrentar en tu día a día?

Si estás en control y cumpliendo las recomendaciones de tu equipo de salud, estas situaciones serán mínimas.

¡Anímate a tener el control y que no sea la diabetes la que controle tu vida!

Complicaciones **agudas**

HIPOGLUCEMIA:

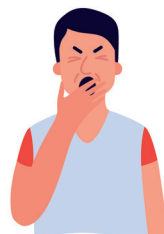
Se presenta cuando los niveles de glucosa en sangre están por **debajo de 70 mg/dl**. Los síntomas son más agudos (de rápida aparición) como mareo, confusión, irritabilidad, visión borrosa, hambre excesiva... Entre otros.



Temblores



Pulso acelerado



Debilidad / cansancio



Mareo / Dolor de cabeza



Sudoración



Irritabilidad



Hambre



Visión borrosa

Complicaciones **agudas**

HIPERGLUCEMIA:

Se presenta cuando los niveles de glucosa en sangre están por **encima de 180 mg/dl**, en la mayoría de los casos no hay síntomas, pero si se sigue aumentando, nos puede producir:



Sed



Deseo frecuente
de orinar



Hambre excesiva



Fatiga



Pérdida de peso



Visión borrosa



Dolor de estómago,
náuseas, vómitos

En casos más avanzados nos puede llevar al coma diabético (dolor de abdomen, vómito, somnolencia, deshidratación o la muerte).

Esto sucederá a futuro si no estás en control

Ten en cuenta que
cuando te hicieron el
diagnóstico, podrías llevar
con ella silenciosamente
hasta 10 años atrás ...así
que **¡súmale!**



Alerta

Complicaciones **crónicas**

Las complicaciones crónicas se presentan cuando no se lleva un adecuado control de la diabetes por muchos años, aquí es donde la enfermedad pasa a dañar otros órganos de forma irreversible, deteriorando la calidad y disminuyendo la expectativa de vida.

Todas estas complicaciones tienen un componente principalmente vascular, sea de daño de grandes vasos sanguíneos (macro vascular) o de pequeños vasos sanguíneos (micro vascular). También afecta la cicatrización y la respuesta a las infecciones (las defensas).

Complicaciones de **grandes vasos** (MACROVASCULARES)

Las enfermedades del corazón son la primera causa de mortalidad en las personas con diabetes.

La afectación de los grandes vasos sanguíneos (arterias y venas) producen:

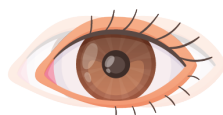
- **Infarto cardíaco**
- **Angina de pecho**
- **Derrame cerebral (isquémico o hemorrágico)**
- **Enfermedad arterial de las piernas**



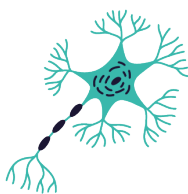
Complicaciones de **pequeños vasos** (MICROVASCULARES)

La glucosa alta por mucho tiempo se comporta como un corrosivo que va dañando los vasos más pequeños del cuerpo (capilares) y por ende los órganos que dependen de ellos.

- **Neuropatía**
(pérdida de la sensibilidad o dolores intensos)
- **Retinopatía**
(ceguera)
- **Nefropatía**
(daño de los riñones)
- **Pie Diabético**
(heridas en los pies que no cicatrizan)



Ojo



Nervios



Riñón

Metas de control



Las principales metas de control en el paciente con diabetes deben ser: el **prevenir las complicaciones** y **optimizar la calidad de vida**.

Además del control del azúcar, debemos vigilar otros parámetros que aumentan el riesgo de desarrollar complicaciones crónicas.

El siguiente cuadro le muestra cuáles son las metas generales según la **Asociación Americana de Diabetes (ADA)**, sin embargo, es importante considerar que estas metas pueden ser ajustadas de forma individual, pregunte a su médico cuáles son sus valores objetivo.

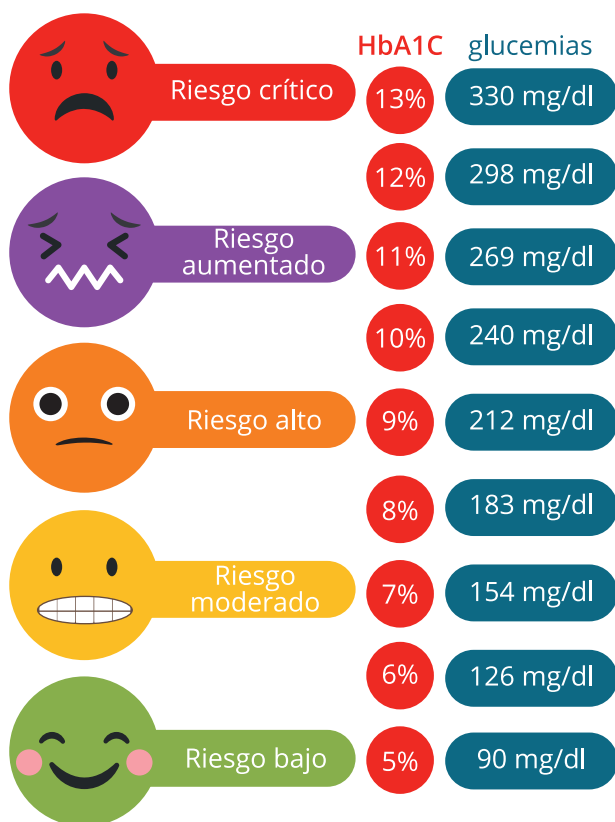
Metas para Control Glucémico, TA, y Lípidos	
Metas American Diabetes Association	
HbA1C	<7.0% (<i>Individualización</i>)
Glucosa Preprandial	70-130 mg/dL
Glucosa Postprandial	< 180 mg/dL
Presión Arterial	< 130/80 mmHg
Lípidos:	LDL: < 100 mg/dL < 70 mg/dL HDL: > 40 mg/dL ♂ > 50 mg/dL ♀ TG: < 150 mg/dL

Hemoglobina glicosilada



La Hemoglobina Glicosilada (HbA1C) es un examen que permite determinar cómo estuvieron las glucemias durante los últimos tres meses. Aunque debe ser individualizada, se espera que esté por debajo de 7% para prevención de complicaciones crónicas.

¿En qué color ubicas tu última HbA1C?





Tratamiento

El tratamiento de la diabetes es un conjunto de actividades que van integradas, si fallas en una, el control se empieza a afectar negativamente. La palabra que resume todo es: **EQUILIBRIO**.



**Beba agua
o bebidas
sin azúcar**



**+ Opcional fruta o
producto lácteo**

- Comer frutas y verduras.
- Elija alimentos de grano entero.
- Incluya frijoles y las lentejas en sus comidas.
- Elija carnes magras y quite la piel del pollo y pavo.
- Incluya pescado en sus comidas, 2-3 veces a la semana.
- Use aceites líquidos como aceite de canola o de oliva en lugar de grasas sólidas como manteca o margarina.



Declaraciones de buenas prácticas

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si las personas mayores no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Las personas mayores deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Las personas mayores deben ser tan activas como les permita su capacidad funcional y ajustarán su nivel de esfuerzo en el marco de la actividad a su forma física.

Recomendaciones de la OMS sobre el ejercicio que deberían realizar los adultos de 18 a 64 años semanalmente. Fuente OMS, 2020.



Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

**Sustituirlo por
más actividad física
de cualquier intensidad.**
(incluso leve).

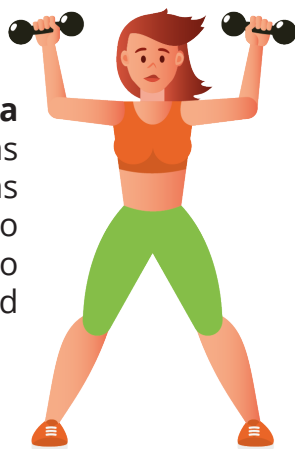


A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos **2 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

Al menos entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica de intensidad moderada. O bien, al menos entre 75 y 150 minutos actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. O una combinación equivalente a lo largo de la semana.

Al menos **3 días de la semana** actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada.



Recomendaciones de la OMS sobre el ejercicio que deberían realizar los adultos de 18 a 64 años semanalmente. Fuente OMS, 2020.

Tratamiento **farmacológico**



Pertenecer al programa de

Riesgo **cardiovascular**

de tu IPS y asistir a
los controles



Estilos de
vida
saludable



7 beneficios de **dormir**



- Liberamos hormonas que nos harán sentirnos bien al despertar.
- La respiración se estabiliza.
- Se relajan y regeneran articulaciones y músculos.
- Aumenta la regeneración celular.
- Fortalecemos nuestro sistema inmunitario.
- Se refuerza la memoria y los nuevos conocimientos.
- Descansa el corazón y desciende la presión.

Clínica Cardio VID Sede Robledo
Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera
Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943

Información general
• Teléfono: 604 3227090



clinicacardiovid

www.cardiovid.org.co