



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Notas de Salud

**D
I
A
B
E
T
E
S**



BIENESTAR INSTITUCIONAL

ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas... Marca la diferencia

¿SABES QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad metabólica crónica, consisten en la elevación de la concentración de Glicemia (azúcar) en sangre secundaria a ausencia de Insulina o disminución funcional con déficit en la concentración circulante. La insulina es una hormona que regula la circulación del azúcar en la sangre.

¿QUÉ SINTOMAS CARACTERIZAN LA DIABETES?

- Sed y ganas de orinar excesivas
- Aumento del apetito
- Fatiga y visión borrosa



- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Úlceras que no cicatrizan
- Pérdida de peso sin razón aparente

¿CUÁNTOS TIPOS DE DIABETES EXISTEN?

Existen
3
tipos de diabetes:

- **Diabetes tipo 1:** Se debe a una destrucción en las células productoras en el páncreas, por lo tanto el cuerpo no produce insulina. Síntomas: Hambre y sed excesiva, ganas frecuentes de orinar, visión borrosa, cambios de humor.
- **Diabetes tipo 2:** Es causada por una pérdida progresiva de la secreción de insulina por el páncreas. Síntomas: Pérdida de peso, trastornos de la cicatrización, propensión a infecciones frecuentes.
- **Diabetes gestacional:** Producida durante el embarazo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Si hay síntomas como los anteriormente descritos, es altamente probable la presencia de diabetes y la confirmación se puede establecer a través de:

- Examen de glicemia en ayunas cuyo resultado sea en concentración mayor o igual a 126 mg/ dl y la hemoglobina glicosilada H1a mayor de 6.
- 0 a las 2 horas en prueba de tolerancia oral de glicemia en ayunas.
- A través de la clínica habitual por niveles altos de azúcar luego de una prueba de glicemia o azúcar al azar (a cualquier hora del día).



¿CUÁLES SON LOS DAÑOS QUE PRODUCE LA DIABETES EN EL CUERPO?

La diabetes es un desorden que requiere de control estricto por parte del paciente como por el personal asistencial, médico, enfermera, nutricionista y el especialista.

- Un control inadecuado trae consigo la presencia de enfermedad renal con insuficiencia crónica la cual requerirá de diálisis.
- Retinopatía diabética cuyo daño conduce a la ceguera
- Enfermedad cardiovascular con riesgo de infarto y lesión arterial.
- Accidentes cerebro vasculares
- Enfermedad neurológica con daño de nervios periféricos
- Déficit cicatricial de heridas
- Aumento de riesgo de infecciones



¿CUÁNDO CONSULTAR A SU MÉDICO?

- Si presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente
- Si presenta sobrepeso
- Si hay antecedentes de diabetes en su familia
- Si presenta antecedentes personales de prediabetes o sedentarismo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

La diabetes es una enfermedad evitable. Todos los protocolos conducen a la educación de la persona en riesgo de padecerla.

- Debe evitar alimentos con alto contenido de azúcares como gaseosas, jugos de caja, té saborizado, etc.
- Aumentar el consumo de hortalizas, verduras, frutas y proteínas. Suprimir el exceso de harinas
- Realizar actividad física aeróbica mínimo 30 minutos al día
- En caso de hipoglicemia se debe repartir la alimentación y consumir cinco veces al día.



¿LA DIABETES SE HEREDA?

La diabetes tipo 1 y tipo 2 tienen causas diferentes. Sin embargo, dos factores son importantes en ambas. Se hereda una predisposición a la enfermedad y luego hay un elemento desencadenante en el entorno. No bastan los factores genéticos.

ALGUNOS MITOS SOBRE ESTA ENFERMEDAD

- La diabetes no es una enfermedad grave. Realidad: Es un problema muy serio.
- Las personas obesas o con sobrepeso van a tener diabetes. Realidad: El sobrepeso es un factor de riesgo.
- Está bien comer todas las frutas. Realidad: La fruta es un alimento saludable, contienen fibra, vitaminas y minerales. Pero las frutas contienen carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas, supervisado.

”SALUD Y AUTOCUIDADO...CLAVES DE TU BIENESTAR”

Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor Información:

Área de Salud Bienestar Institucional

[http://www.unilibre.edu.co/bogota/ul/noticias/noticias-universitarias/
1958-bienestar-universitario-area-de-salud](http://www.unilibre.edu.co/bogota/ul/noticias/noticias-universitarias/1958-bienestar-universitario-area-de-salud)

Tomado de: American Diabetes Association (<http://archives.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/mitos/>), Clínica Mayo (<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>), Fundación para la Diabetes (<https://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/309/que-es-la-diabetes-2>), Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>) y aporte profesionales de la salud – Bienestar Institucional.

BIENESTAR INSTITUCIONAL

ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas...Marca la diferencia